Sinek Sekiz

INA MAY'İN DOĞUMA HAZIRLIK REHBERİ

Ina May Gaskin



sürdürülebilir yaşam kitapları

ÖNSÖZ

Bu kitabı hangi nedenle okuyor olursanız olun, öncelikle merakınız ve bebek doğurmakla ilgili daha fazlasını bilme isteğiniz karşısında saygıyla eğiliyorum. Hamile okurlar, bunları yazarken özellikle sizleri aklımın bir kenarında tuttuğumu bilmenizi isterim.

Anlatacaklarımı, kadın bedeninin hamilelik sürecindeki ve doğumdaki gerçek kapasitesini öğrenme yolunda bir davet olarak düşünebilirsiniz. Teknik dilden günlük dile çevrilmiş güncel tıbbi bilgiler özetinden bahsetmiyorum; kitapçılarda bu gibi kitaplardan bolca bulmak mümkün. Benim 'kadın bedeninin gerçek kapasitesi' derken kastettiğim şey, tıp otoriteleri tarafından kabul edilmiş olsun ya da olmasın, gerçek kadınlar tarafından tecrübe edilmiş yeteneklerdir. Benim gördüğüm şekliyle, kadınların bedeni hakkında en güvenilir bilgiye, geçtiğimiz bir ya da iki yüzyıldan beri tıp biliminin ortaya koyduklarıyla, doğum hastaneye taşınmadan önce kadınların kendileri hakkında keşfettikleri bilgiler birleştirildiğinde ulaşılabilir. Bu kitabı yazmamdaki amaç, kadınların doğum süreci ve doğum anındaki gerçek kapasiteleri hakkında, eldeki en iyi güncel bilgileri aktarıp, bu bilgilerin modern doğum teknolojisiyle nasıl birleştirilecebileceğini gösterirken, bir yandan da sizi cesaretlendirmek ve bilgilendirmektir.

Geçtiğimiz otuz yıl boyunca, çalışma arkadaşlarımla birlikte 2200'den fazla doğuma katıldım. Dünyaya gelmesine yardım ettiğim

bebeklerin çoğu, ya kendi evlerinde ya da bizim doğum merkezimizde doğdular. Bu şekilde çalışmak, kadınlar hakkında genellikle tıp eğitimiyle bilinemeyen şeyleri öğrenmeme olanak sağladı. Köyümdeki kadınlar, tıp dünyasında kabul görenden çok daha fazlasını başarabileceklerini bildikleri için mi, yoksa endişe duygusu olmadan yapabileceklerimizin çok daha fazla olduğunu bildikleri için mi daha az doğum korkusu yaşıyorlar, bunu tam olarak söyleyemiyorum. Aslına bakarsanız her ikisi de doğru.

Yaşadığım yerin adı "The Farm". Amerika'nın güney doğusundaki Tennessee eyalatinin, Summertown kasabası yakınlarında bulunuyor. Bu köyü, yüzlerce katılımcıyla birlikte 1971 yılında kurduk; hâlâ burada yaşıyor ve çalışıyoruz. Topluluğumuzun kendine özgü karakterlerinden birisi de buradaki erkeklerin, kadınların kendi doğum-bakım sistemlerini kurmalarına ve sürdürmelerine karışmamalarıdır. Hatta en başından itibaren erkekler bu konuda bize büyük destek verdiler, kolaylık ve erişilebilirlik konularında teknik uzmanlık sağladılar. Ve belki de en önemlisi, bize hiçbir zaman bebeklerimizin nerede ve nasıl doğacağıyla ilgili emirler vermediler. Doğumla ilgili korkular meselesine gelince... Benim köyümdeki kadınlar doğum sürecinde asla birkaç dakikalığına endişe duymadılar ya da imkansız gibi görünen bu işi başarabilecek miyim diye merak etmediler diyemem. Sanırım hepimiz zaman zaman bunu düşünmüşüzdür, neredeyse tüm kadınlar bunu düşünmüştür. En nihayetinde günümüz kültüründe büyümüş pek çok insan için – bilhassa hayvanlardan tümüyle ayrı yaşayan insanlar için– bebek doğurmanın nasıl olabileceği, kendiliğinden kolayca bilinen bir bilgi değildir. Benim köyümdeki kadınları bu konuda farklı kılansa, içlerine doğuma dair endişeler düştüğünde en yakınındaki kadınlara ve onların tecrübelerine başvurabilmeleridir. Bu bilgi, daha önce gerçek bir doğuma şahitlik etmiş olsun ya da olmasın, kendilerinin

de bunu başarabileceğine dair bir inanç duymalarını mümkün kılıyor. The Farm'daki kadınlar, günümüzün modern kültürlerinde yaşayan çoğu kadından farklı olarak, kadın bedeni ve doğumla ilgili tıp dünyasındaki genel anlayışın *ötesindeki* davranışları süreç içinde yeniden öğrendiler ve bunu hayatlarında oldukça başarıyla uyguladılar.

Tüm bunların ötesinde, 30 yıl boyunca ebe olarak tecrübe ettiklerim bana, kadınların bedenlerinin hâlâ olması gerektiği gibi çalıştığını öğretti ve bu bence muhteşem birşey! Böylelikle her bir kadın, doğumun ne olduğuyla ilgili genel bilgisi yanında, antik çağın kadim bilgisine dair yeni bir anlayışı ekleyebiliyor. Bu çok büyük bir şans. Her nerede ve nasıl doğum yapmaya niyetli olursanız olun, yaşayacağınız tecrübe duygularınızı, zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu hayatınızın geri kalanı boyunca etkileyecek. Kendinizi buna açın.

Benim köyümdeki* kadınlar doğumlarını vajinal yolla yapmayı umarlar. Buradaki 100 doğumdan 1'i ya da 2'si dışında tümü, vajinal yolla gerçekleşir. Zaman zaman bir kadını sezaryen ya da müdahaleli doğum için hastaneye transfer etmemiz gerekebilir, fakat bu durum genelle kıyaslandığında sayıca çok seyrektir. (The Farm'da 2000 yılına kadarki sezaryen oranımız %1.4; forseps ve vakumlu doğum oranımız %0.05'dir. Amerika genelindeyse bu oran 2001 yılında, sezaryen için %31.1, aletli forseps ve vakumlu doğumlardaysa yaklaşık %10'dur). Benim yaşadığım yerdeki kadınlar bilir ki doğum ağrılı olabilir. Fakat pek çoğu doğumun aynı zamanda kendinden geçirecek kadar mutluluk verici ya da orgazmik olabileceğini de bilir. Hepsinden öte, doğumu ağrılı bir süreç olarak tecrübe etmiş olsun ya da olmasın tüm kadınlar, doğum

* Bu köyün bir okul, bir klinik, bir su sistemi, bir soya tarlası, ve pek çok iş alanını barındırdığını belirtmek isterim. Bu iş alanlarından birisi de çiftliğimizde geliştirilmiş olan bir kişisel radyasyon dedektörünün üretimi ve pazarlamasıdır.

sürecini ve doğumun kendisini müthiş derecede güçlendirici olarak nitelendirir.

Daha önce doğumundan olumlu şekilde bahseden kimseyi duymadınız mı? Eğer duymadıysanız merak etmeyin, yalnız değilsiniz. Benim yaşadığım ülkede en iyi saklanan sırlardan bir tanesi, doğumun mutluluk verici ve güçlendirici olabileceğidir. Fakat elinizdeki kitapta anlatılan pek çok hikayede göreceğiniz gibi 'esrik' bir doğum, onu tecrübe eden kadına içsel bir güç ve bilgelik veren bir tecrübe olabilir. Kadınların doğum sırasında ilaçlarla duyularını uyuşturmadan ağrılarını daha dayanılabilir hale getirebilecek alternatif yollar var ve benim köyümdeki kadınlar bunun farkındalar. Ayrıca doğum süreci ve doğum anının sunacağı gerçek bilgelik ve gücü olduğu gibi tecrübe etmek istiyorlarsa duyuları canlı tutmanın çok daha iyi olacağını da biliyorlar.

Kitabın birinci bölümünde kendi doğum hikayelerini anlatan kadınların seslerini duyacaksınız. Bazıları köyü ilk kuran öncü jenerasyondan dinleyeceğiniz hikayeler; diğerleri ise onların bu kültür içinde büyümüş kızları, gelinleri ya da onların eşleri tarafından anlatılıyor. Birkaç tanesi evde doğmuş ve bizim doğum kültürümüz içinde büyümüş kadınlar tarafından, bizim ebelerimizle doğum yapmış kadınların hikayeleri. Diğerleri ise burada yaşamayan ama yine de bizim doğum kültürümüzden faydalanmak isteyip bebeklerini doğum merkezimizde doğurmayı seçmiş kadınların hikayeleri. Eğer hamileyseniz veya yakın bir zamanda hamilelik planlıyorsanız doğuma hazırlanma süresi boyunca ruhunuzu güçlendirmek için bu hikayeleri tekrar tekrar okuyabilirsiniz.

* * *

İlk kitabım *Spiritual Midwifery*'nin birinci versiyonu 1975 yılında yayınlandığında, bu Kuzey Amerika'da yayınlanmış ilk ebelik ve doğum kitabıydı. Kitap çok kısa sürede yarım milyondan fazla

satti ve pek çok dile çevrildi. Ben de bu vesileyle yalnızca doğum yapacak pek çok kadına ve onların eşlerine değil aynı zamanda şaşırtıcı derecede çok doktora ve sağlık uzmanına ulaşmış oldum. Bazı ülkelerde kitabın bir kısmı ebelik okullarının müfredatına girdi. Pek çok defa doktorlar bana bu kitabı kadın-doğum eğitimlerinin bazı korkutucu yanlarından kurtulmak için bizzat okuduklarını söylediler. Kendilerini "Gizli Ebe" (MD-Midwife in Disguise)* olarak tarif eden bir doktor türüyle karşılaşmaya başladım. Kitap ve kitabın içinde yayınlanan doğum istatistikleri sebebiyle, arkadaşlarımın ve benim çalışmalarımızın sonuçlarını farklı ülkelerden ve kültürlerden pek çok doğum uzmanı ve kadınla paylaşmam için dünyanın değişik yerlerine davet edildim. Bunun gibi çok kültürlü tecrübeler, doğum ve gebe bakımı konularına bakış açımın daha da genişlemesini sağladı. Bu sayede bazı ülkelerde yerleşik hale gelmiş çeşitli doğum uygulamalarının ve alışkanlıklarının aslında kadın bedeninin en etkin şekilde çalışmasına engel teşkil edecek nitelikler taşıdığını fark ettim. Tecrübelerim bana ayrıca, belirli toplumlarda ebelerin doğumlardaki varlığının ve ebelerin kendi başlarına çalışabilmelerinin -doğum doktorlarından bağımsız fakat gerekli olduğu nadir durumlarda doğum doktorları ile uyum içinde çalışabildikleri bir düzenin– ne kadar önemli olduğunu da öğretti.

Kısa süre önce bir doğum uzmanının şu yorumuna rast geldim: "*Spiritual Midwifery* kitabının benim için en ilgi çekici kısmı, en sondaki iki sayfası". Söz ettiği, The Farm'daki doğum sonuçlarını gösteren raporların yer aldığı sayfalardı. Bu doktor yorumuna şöyle devam ediyordu: "Eriştiğiniz başarıyı nasıl sağlayabildiğinizi bize de anlatmanız gerek ki biz hastanelerde çalışanlar sizin çalışmalarınızı kendi uygulamalarımızın içine dahil edebilelim." Bu kitabın

---

* *MD* kısaltmasının gerçek açılımı *Medical Doctor*'dır ve Tıp Doktoru anlamına gelir. (ç.n.)



Çalışma arkadaşlarımla beraber. Soldan sağa: Joanne Santana, Deborah Flowers, Pamela Hunt, Ina May Gaskin, Carol Nelson ve Sharon Wells.

ikinci bölümü, The Farm'da oluşmuş doğum kültürünün neden bu kadar başarılı olduğunu anlamak isteyen bu doktor ve onun gibi birçokları için yazıldı. Bu bölümde, yaptığımız işi oluşturan ve onu tanımlayan temel prensipleri ve ev doğumundan hastane doğumuna transfer edilebilecek teknikleri anlatmaya çalıştım. İkinci bölümde ayrıca doğum yapan kadın bedeninin nasıl çalıştığına dair neden bu kadar çok gizem olduğunu detaylarıyla tartışırken, bizim bu gizemi nasıl ortadan kaldırdığımızı ve topluluğumuzdaki herkes için kullanılabilir hale getirdiğimizi de anlattım. Doğumda neden bu kadar birbirinden farklı tecrübeler olduğunu ve doğum yapmakta güvenli ya da güvensiz olan şeylerin neden bu kadar farklı yorumları olduğunu açıkladım. Bütün bunlar için gerçekten

mantıklı bir açıklama var ve aynı şeyler doğum ağrısı için de geçerli. İkinci bölümde doğumun nasıl ağrısız –hatta orgazmik– olarak ya da daha medenileşmiş kültürlerde karşılaştığımız gibi en büyük ağrı olarak tecrübe edilebileceğini araştırıyorum. Göreceksiniz ki doğum sırasında bir kadının rahmi açıldığı gibi kendini kapatabilir de ve hatta koşullar bir doğumu yavaşlattığı gibi, geri gitmesine de sebep olabilir. Doğum cinselliğinin size karşı değil size yardımcı olacak şekilde nasıl kullanılabileceğine dair bazı teknikleri de yine bu sayfalarda okuyacaksınız. Buna ek olarak ikinci bölümde, bir hastanede karşılaşma olasılığınızın çok yüksek olduğu uygulama ve tedavilerin genel bir tanıtımı yer alıyor. Bu bölüme hangi uygulamaların bilimsel kanıtlara dayandığı ve hangilerinin dayanmadığına dair bir rehber eşlik ediyor.

Her ne kadar doğum yapmak hayatın tamamlayıcı ve doğal bir parçası da olsa doğumla ilgili yapılan seçimler bu tecrübeyi şansın ellerine teslim edebilir. Hayatta genellikle herkesin izlediği yoldan gitmeye meyil gösteririz, çünkü bunun en iyi seçenek olduğunu düşünürüz. Teknoloji toplumunda yaşayan bireyler olarak her şeyin en iyisinin ulaşılabilir en pahalı seçenek olduğuna dair bir kanıya sahibiz. Telefonlardan, kameralardan, arabalardan ya da bilgisayarlardan bahsederken bu doğru olabilir. Fakat konu doğum olunca aynı şeyi söylemek pek mümkün değildir.

Ina May Gaskin

BÖLÜM 1

DOĞUM HİKAYELERİ



Kendi doğumlarıyla ilgili olumlu hikayeler anlatan bir kadın grubunun parçası olmak, tarif edilemeyecek kadar büyük psikolojik faydalar sağlar. Bizim köyümüzde de tam olarak bu oldu. Bilhassa Amerika'da, doğumla ilgili etrafta o kadar korkunç hikayeler dolaşır ki, kadınlar için doğumun aslında ne kadar faydalı bir tecrübe olabileceğine inanmak güç hale gelebilir. Eğer hamileyseniz çok büyük ihtimalle arkadaşlarınızdan ya da aile üyelerinden bir miktar korkunç doğum hikayesi duymuşsunuzdur. Hele de hamile kadınlara tüyler ürpertici hikayeler anlatmanın ulusal bir gelenek haline geldiği Amerika'da yaşıyorsanız bu daha bir kaçınılmazdır. Günümüzdeyse doğum, televizyon dizilerinin ve durum komedilerinin en sevilen konularından biri haline geldiğinden, doğum hakkında konuşmak bile belirgin bir moda olarak karşımıza çıkar oldu. "The Breathing Method" isimli kısa hikayesinde ünlü yazar Stephen King, bu durumu herkesten daha öz bir biçimde açıklamıştır.* Doğuma karşı duyulan korkudan bahsederken, hayali karakteri şöyle bir gözlem yapar; "İnan bana, eğer sana bir tecrübenin canını yakacağı söylenmişse, canını yakacaktır. Acının çoğu zihindedir ve eğer bir kadın doğum yapmanın dayanılmaz derecede acılı bir deneyim olduğunu benimsemişse –bunu annesinden, kardeşlerinden, arkadaşlarından ya da doktorundan duymuş olabilir– o kadın büyük bir ızdırap çekmeye zihinsel olarak hazırlanmıştır." Bilmeyenler için ünlü yazarın, doğumları evde gerçekleşmiş pek çok çocuğu olduğunu söylemek isterim.

* Bu hikayeyi bebeğinizi dünyaya getirdikten sonra okumanız daha iyi olabilir. Her ne kadar korkutucu kısmı doğumla ilgili olmasa da, yine de ürkütücü bir Stephan King hikayesidir.

Korkutucu hikayelerin etkilerine göğüs germek için bildiğim en iyi yol, aralarından güçlendirici nitelikte olanları dinlemek veya okumaktır. Okuduğunuz ya da dinlediğinizde sizi değiştiren hikayeleri kastediyorum, anlatıcısının size daha önce bilmediğiniz bir şeyler öğrettiği ya da durumlara daha önce hiç bakmadığınız bir açıdan bakmanıza yardım ettiği hikayeler. Bu nedenle kitabın birinci bölümünü tümüyle, evde ya da benimle ve ebe arkadaşlarımla doğum merkezinde doğum yapmayı planlamış kadınların hikayelerine ayırdım. Hamileliğiniz sırasında okumak istediğiniz kısmın daha çok kitabın bu bölümü olduğunu fark edebilirsiniz. The Farm'da kadınlar doğum yapmakla ilgili daha olumlu tecrübeler edindikçe, onların hikayeleri henüz bebek sahibi olmamış kadınların korku ve endişelerine derman olmaya başladı. Bu kadınların birbirlerinden aldıkları güç, The Farm'daki ebelik bakımının bu derece iyi sonuçlar vermesindeki en büyük etkenlerden biridir.

Hikayeler bize daha sonra hatırlayabileceğimiz şekilde bir şeyler öğretir. Her bir kadının doğumlarında nasıl farklı yaklaşımlar sergileyebileceğini ve bu yaklaşımların ne kadar çok çeşitlenebileceğini de öğretir. Bazense, bir zamanlar yaygın olarak yapılan ve nihayet artık ortadan kalkmış olan saçma sapan uygulamaları açığa çıkarır. Ayrıca kabul görmüş tıbbi bilgilerle, kadınların yaşamakta olduğu gerçek beden tecrübeleri -tıp kitaplarında hiç bahsedilmeyen hatta tıp dünyasında mümkün olabileceği dahi kabul edilmeyen tecrübeler- arasında farklar olduğunu gösterir. Ayrıca tıp araştırmalarının gösteremediği zihin-beden bağlantısını açığa çıkarır. Doğumlarında aktif rol alabilmiş kadınların hikayeleri bizler için çoğu zaman uygulamaya dair bilgece birer ilham ve bilgi kaynağı olur. Muhteşem doğum tecrübelerine sahip olmuş kadınlar tarafından paylaşılan olumlu hikayeler, kadınların hamilelik ve doğum konusunda sahip olduğu muazzam bilgi kapasitesini aktarmak için eşsiz kaynaklardır.

JAMES'İN DOĞUMU

16 Kasım 1986 - Karen Lovell

ABD'nin Alabama eyaletindeki Huntsville, "Roket şehri, gökyüzünün bile sınır olmadığı şehir" diye bilinir. Eşim Ron, dünyanın en hızlı bilgisayarlarının yapımında çalışmak üzere NASA'nın Marshall Uzak Uçuş Merkezi'nde görevlendirilmişti. Tüm niyet ve amaçlar düşünüldüğünde teknoloji cumhuriyetinin merkezine doğru yol alan insanlardık, en son ve en iyi olanı kabul etmeye hazır insanlar, hatta sözkonusu doğum olduğunda bile. Peki o zaman neden doğum için The Farm'ı seçtik? Bu sorunun cevabı oğlum Christopher'ın doğumuyla başlıyor. Eğitimci sertifikamı almak için çalışmalarımı henüz tamamlamıştım. O sonbahar bir öğretmenlik işi bulmayı planlıyordum, fakat bu olamadan hamile olduğumu öğrendim. Ve bir anda kendimi okulu daha yeni bitirmiş, sürüyle bilimsel bilgiyle donanmış fakat doğum hakkında hiçbir şey bilmez halde buldum. Evet, mekanik sistemin nasıl işlediğini, vücudun neye nasıl reaksiyon gösterdiğini biliyordum fakat hastanelerin, tıp insanlarının doğuma yaklaşımı konusunda tümüyle cahildim. Bu konudaki seçeneklerimi araştırırken alternatif yöntemleri de öğrenmeye başladım.

İlk kontrolüm şehirde çok tavsiye edilen bir doğum uzmanıyladı ve oldukça can sıkıcıydı. Bana söylenen ilk şey, doğum odasında ışıkların ayarlanabileceği ama oda ısısının hiçbir şekilde değiştirilemeyeceği oldu. Epizyotomi yapılmaması konusunda fikrini sorduğumda, bu alternatifi tamamen gözardı edip, bana hangi tür epizyotomi kastettiğimi sordu. Epizyotomi yapıp yapmayabileceği konusuna hiç değinmedi bile. Bu beni rahatsız etti, fakat onun gösterebileceği toleransın ancak bu kadar olduğunu biliyordum, ben de bu konuyu atlamaya karar verdim. O dönem için iyi bir gebelik takibi alıyordum, bu konuyu daha sonra değiştirebileceğimi düşündüm. Fakat zaman ilerledikçe bu doktorla ilgili şüphelerim artıyordu. Hatta güvensizlik

duymaya bile başladım. En baştan beri bu doktorla kafa yapılarımızın çok farklı olduğuna dair ipuçlarını görüyordum, ama en büyük hareket altıncı ayda geldi. Bana, "bunu ya benim dediğim şekilde yaparız ya da ben karışmam" demekten başka bir anlama gelmeyen resmi bir mektup gönderildi. En nihayetindeyse, yedinci ayda bu kadar zaman boyunca beni mümkün olabileceğine inandırdığı *Leboyer** doğumun benim için mümkün olmayacağını söyledi. Tam bu noktada bu adamın bana dokunmasını istemediğimden emin oldum. Vajinal muayenelerin başlamasına sadece iki hafta vardı ama artık başka birini bulmam gerektiğini anlamıştım.

Bu sıralarda ebelik de yapan bir hemşire bana yakın bir şehirde, çok daha saygılı bir yaklaşım gösterebilecek olan bir doktor tavsiye etti. Onunla Leboyer doğum yapabilecektim –fakat tüm o hastane önlükleri ve maskeleriyle tümüyle "steril" bir ortam yaratılmıştı ve bunu gerçekten sağlıyorlardı; her şey steril, soğuk ve korkutucuydu. Nitekim buradaki monitör yüzünden sırt üstü doğum yapmak zorunda kaldım ve sonunda hikayem, büyük bir epizyotomi ve forsepsle sonuçlandı.

Oğlumun doğumundan sonra tanıştığım hamile kadınlardan biri Ina May'in *Spiritual Midwifery* kitabını adeta kutsal bir kitap gibi başucundan ayırmıyordu. Hatta bazı fotoğrafları ve sayfaları yırtıp duvarlarına yapıştırmıştı. Sonunda kızının doğumunu evde gerçekleştirdi ve bu doğum benim üzerimde derin bir iz bıraktı. Zihnimin derinlerinde bir yerde, belki ben de bir gün dünyaya gelişi gerçekten sevgi dolu ve ruhani olan bir bebek doğurabilirim diye düşündüm.

İkinci hamileliğim sanki yok gibiydi. Bebeğim usulca yerine yerleşmişti ve hiçbir sorunum yoktu. Hamileliğimin tek belirtileri

---

* Dr. Frederick Leboyer tarafından *Birth Without Violence* kitabında tarif edilen doğum yöntemi. Bu yöntemde kısık ışıklar, yumuşak sesler ve yeni doğan bebeğin oda ısısındaki suyun içine konması gibi yöntemler kullanılır.

Mart ve Nisan aylarında adet görmememem ve kıyafetlerimin karnımı biraz sıkıyor olmasıydı. Şehirdeki en "hoşgörülü" doğum uzmanını bulmakta hiç gecikmedim. Onunla hiçbir sorunum olmadı ve hatta bana karşı çok dürüst olduğunu fark ettim. Bana doğrudan, damar yolu açılması konusunda kararlı olduğunu ve hastanenin de bebeğin içerden görüntülenmesini isteyeceğini söyledi. Tabii eğer imzalı bir kağıt verirsem görüntüleme etme işleminin yapılmayabileceğini açıkladı. Eğer çok gerekliyse bu tür bir doğumu kabul edeceğim konusunda kendimi ikna etmiştim fakat yine de biraz daha araştırmaya karar verdim. Sonunda büyüdüğüm şehir olan Nashville'e gittiğim bir gün, sağlıklı yaşam ürünleri satan bir dükkandan Ina May'in *Spiritual Midwifery* kitabını satın aldım. Birkaç hafta sonra ise Ina May'in yaşadığı ve çalıştığı yer olduğunu öğrendiğim The Farm'a bir mektup yazdım ve Deborah Flowers bana cevap verdi.

O an, çok derinlerden edilmiş bir duanın cevap bulduğunu hissettim ve eğer burası benim için doğru yerse, bu işi orada sonlandırmayı diledim. Eşim Ron'a The Farm'dan ilk bahsettiğimde sanırım biraz endişelendi. Ona göre, sonuçta hastaneye razı olmuştum ve hastaneye sadece on dakika uzaklıktaydık. Neden 110 km ötedeki The Farm'a gitmek istiyordum ki? Ron ve ben, bu konu hakkında konuşmaya devam ettik ve sonunda objektif bir bakışla gidip The Farm'ı görmeye karar verdik (fakat itiraf etmeliyim, ben o esnada Ron kadar objektif bir bakışa sahip değildim; ben sadece The Farm'da olmak istediğimi biliyordum). Oraya vardığımızda iki ebeyle; Deborah Flowers ve Pamela Hunt'la buluştuk. Bize tesisi gezdirdiler ve beni muayene ettiler. Deborah açıklığımın bir santim, rahim ağzımın da yumuşak olduğunu söyledi. Ve ben bunu tümüyle onun şefkati ve ona karşı duyduğum dostane güvenle ilişkilendirdim.

Ron, The Farm'ın acil bir durumda bebeğin durumunu stabilize edebilecek hastane ekipmanlarına sahip olduğunu, ayrıca ebelerin

aynı zamanda acil müdehale tıp teknisyenleri olduğunu ve işlerinde çok yetkin olduklarını öğrendiğinde oldukça etkilenmişti. Sonuçta eğer sigortamız karşılarsa burada doğum yapmaya karar vermiştik. Birkaç gün içinde sigortayla ilgili bir sorun yaşamayacağımızı da öğrendik. Deborah benim baş ebem oldu, ona tüm ruhumu açabilirdim. Her şeyin yolunda gideceğini biliyordum. Her şey The Farm'da mevcuttu; uyum içindeki ebeler, bir doğum evi, bütüncül bir anlayışa sahip bir klinik ve eğer gerekli olursa gidilebilecek, yakınlarda bir doktor ve hastane. Ayrıca çok sevdiğim gizli kalmış ayrıntılar vardı; örneğin bebeğin başının, vajinada yırtık oluşturmadan dışarı çıkabilmesi için yardım edebilecek, ultrason ya da vajinal izleme monitörleri gibi soğuk makinelere bel bağlamadan, ters gelen bir bebeği nasıl doğurtacağını bilen ve evrene inanç duyan insanlar gibi.

Huntsville'e döndüğümde doğum sürecine girmiştim, fakat nedense ilk anda buna inanmadım ve evdeki bütün halıları temizlemekle ilgili projeme devam ettim. Sancıları hafifletmek için ara ara uzanarak dinlendim, fakat öğlenden sonra saat 4'te artık halıları temizleyemeyeceğim açıktı. Hissettiğimin ne olduğundan tam emin olmak için biraz daha bekledim, sonra saat 5.00'de eve gelmesi için Ron'u aradım. Eve geldi, eşyaları arabaya yükledi ve ebeleri de aradıktan sonra yola çıktık.

Kasılmalarım düzenli ve güçlüydü. Ron saat tutarak yedi dakikada bir olduklarını tespit etti. Olabildiğince sakin oturduğum için kasılmalar da fazla değişmeden sürdü. İlginç bir şekilde, her kasılmada belimin ağrıdığını hissettim. Yol iki saatten biraz uzundu, trafik olmadığı için şükrettim. The Farm'a vardığımızda Deborah bizi karşıladı ve kliniğe aldı. Deborah'nın beni muayene ettiği yatağa emekleyerek uzandım. Ebem bana yardım ederken Ron da eşyaları içeri taşıyordu. Oğlum Chris ise bir kanepede uyuyakalmıştı. Ron çok ağrıyan belime destek olmak için yatağa oturdu. Deborah kalça

kemiğimi kavradı, bu esnada Ron da belimden itti. Bu gerçekten işe yarıyordu, bunu onlara da özellikle söyledim. Bebeğin aşağı doğru hareket ettiğini hissedebiliyordum. Deborah'nın bana izlettiği bir videoda doğum yapan Kim isminde bir kadını hatırladım. Çok sakindi ve ona destek olan bir eşi yoktu. Bense bir ödlek gibi bağırıyordum; "Ah, belim!"

Tam geçiş evresinde* belim beni öldürmek üzere!" diye feryat etmeye başladım. Ardından gerçek bir dua geldi; "Tanrım, bana yardım et!". Hemen arkasından bütün alt kısmımın dışa doğru esnediğini hissettim. Ebeler ne kadar esnek olduğumla ilgili yorum yaptılar. Bir defa ıkındım ve bebeğin başını gördüler. Bir kez daha ıkındım ve baş dışarı çıktı. Ne büyük rahatlama. Bedenin geri kalanı dertsizce geliverdi. Göbek kordonu klemplendikten sonra Ron onu kesmek için yerini aldı ve Chris de bunu görmek için tam zamanında uyandı. Birkaç dakika sonra hiç zorlanmadan plasentayı da dışarı çıkartabilmiştim. Akşam saat 11.50'de güzel erkek bebeğimiz dünyaya gelmişti, başında neredeyse hiçbir deformasyon yoktu. Emzirmeden önce biraz dinlenmek istedi. Ona biraz baktık, sonra onu tartması ve giydirmesi için Joanne'ya verdik. Bu arada Deborah ve Pamela da bana ufak bir yırtık için iki küçük dikiş attılar.

Bu kadar kolay bir hamilelik geçirdiğim için şükrediyorum. Doğumun kendisi benim için psikolojik olduğu kadar ruhsal olarak da önemli bir tecrübeydi. Bu kadar şefkatli ve duyarlı ebelerim, bu kadar sevgi dolu ve düşünceli bir eşim olduğu için minnet duydum. Bunun, bir bebek dünyaya getirmek için doğru yol olduğunu başından beri biliyordum. Doğum esnasında ebelerin her küçük detayla ilgilenişleri ve sezgisel yaklaşımları da çok iyi gelmişti. Ertesi günü kendimi çok iyi hissediyordum. Açık, mavi bir Kasım saba-

* Geçiş evresi doğumda rahim ağzının tam açıklığa ulaştığı, ıkınma isteğinin hissedilmeye başlamasından hemen öncesindeki zamandır.

hında, ağaçların üzerindeki kahverengi meşe yapraklarına baktım ve güneşin altında sakince uzandım. O sırada tam anlamıyla kutsanmış gibiydim. Bu dünyada teknolojinin geliştiremeyeceği şeyler vardı ve bunlardan biri de insan doğumunun milyar yıllık evrimsel süreciydi. Bazılarına göre bu yol ilkel görünebilir ama bana göre her şeyiyle mükemmeldi.

HARLEY'NİN DOĞUMU

19 Ekim 1995 - Celeste Kuklinski

Saat 5 civarında tuhaf kramplar hissetmeye başladım. Yanlış alarm vermemek için kimseye bir şey söylemedim. O akşam bir dersim vardı, hiç gitmek istemiyordum fakat bir "rehber öğretmen" edası içinde olan arkadaşım ve akıl hocam Donna beni yine de derse götürdü. Öğretmenim Mary, hissettiklerimin muhtemelen yalancı kasılmalar (Braxton-Hicks) olduğunu söyledi. Konsantre olmakta zorlanıyordum bu yüzden eve erken gittim. Kasılmalar gittikçe kuvvetleniyordu. Terlemeye ve heyecanlanmaya başlamıştım. Yanılıyor olabileceğimi düşünüyor, bu krampları hâlâ "kasılma" olarak kabul etmek istemiyordum. Zaman tuttum, aralarında yaklaşık dört dakika vardı. Donna bir ebeyle görüşmek isteyip istemediğimi sordu. Boş yere heyecanlanmak istemediğim için biraz daha beklemeyi tercih ettim.

Sonunda o sırada izlemekte olduğum *Star Trek* filminin orta yerinde, vücudum koltuğun üzerinde eğri büğrü şekiller almaya başlayınca bir ebeyle görüşmem gerektiğini kabul ettim. Donna'yla birlikte Pamela'nın evine gittik. Beni muayene etti ve rahim ağzı açıklığımın üç santim olduğunu ve büyük ihtimalle aynı gece doğum yapacağımı söyledi. Şaşkın ve mutlu bir şekilde eve gidip hazırlanmaya başladık.

Ve beklenen an geldi. Pamela kısa süre sonra yanımızdaydı ve arkasından da Ina May ve Deborah geldiler. Artık konuşma becerimi iyice yitirmiştim. Sadece vücudumda olup bitenlerle başa çıkmaya

çalışıyordum. Her şey çok hızlı ilerliyordu. Hiçbir kasılmayı durdurmamaya çalışarak olabildiğince hızlı gelmelerine izin vermeye çalıştım, böylece doğumun daha hızlı olacağını biliyordum. Her şey çok doğal ilerledi. Ben sadece "kendimi bıraktım". Tıpkı su dolu küvetin içine kendimi bıraktığım gibi; bu gerçekten çok iyi geldi ve beni rahatlattı. Ina May ve annem bana küvette yardım ettiler. Ina May bana derin ve yavaşça nasıl nefes almam gerektiğini gösterdi.

Elimden geleni yaptım, fakat o en güçlü kasılmalardan biri beni sardı. Ayağa kalkmak zorundaydım. Kanlı, gri bir sıvı çıktı ve suya karıştı. Bu sıralarda sudan çıktım ve "Aman Tanrım! Aman Tanrım!" diyerek dolaşmaya başladım. Ne yapmam gerektiğini hissediyorsam onu yaptım; çömeldim, eğildim, yürüdüm, çılgın bir kuş gibi dans ettim. Kasılmalar çok şiddetlenmiş ve sıklaşmıştı, aralarında neredeyse hiç dinlenemiyordum.

Odadaki tüm kadınlara baktığımı hatırlıyorum. Bunu defalarca yapmışlardı, "delirmiş olmalılar" diye düşündüm. Yatağa çıktım ve bükülür gibi bir hareket yaptım. Annem yer çekiminin çalışmasına izin vermemle ilgili bir şey söyledi; bunun gerçekten işe yaradığını hissettim. Bebeğin karnımın içinde aşağı doğru inişini izlerken etkili şekilde nefes almaya gayret ettim ve doğumun olabilecek en iyi şekilde olmasına izin vermeye çalıştım. Sonrasında ıkınma zamanının geldiğini hissettim. İçgüdüsel olarak açılmalarına yardım etmek için chakralarıma masaj yapmaya başladım. Sonra bebeğin başını hissettim, dışarı çıkmaya hazırdı. Bu esnada kasılmalar çok güçlüydü, sadece sona ermesini istiyordum. Böylece tüm gücümü topladım ve bir grup inleme ve çığlıkla birlikte çok güçlü ıkındım. Sonunda bebeğin başı dışarı çıkmıştı. Son bir ıkınma ile birlikte bedeninin geri kalanı da çıktı. Ne büyük rahatlamaydı! "Oh, Tanrım", "Oh, bebek" demekten başka pek bir şey söyleyemediysem de bir ara "Kamerayı getirin!" diyebildim.

Harley'e baktığımda kalbim yerinden çıkacak gibiydi. Onun

varlığı, masumiyeti, çıkardığı olağanüstü sevimli sesler, ifadeleri ve muhteşem uyuyan yüzü tarafından adeta ele geçirilmiştim. Her ne kadar ona sahip olmak çok ağrılı olduysa da, ben buna şöyle derdim; yoğun ve doğal.

BİR KADIN KARDEŞLİĞİ HİKAYESİ

13 Şubat, 1972 Mary Shelton

Pamela'nın ilk doğumu bana hiç bitmeyecekmiş gibi geldi (eminim, onun için de öyle olmalı). Yirmidört saat onunla kaldıktan sonra birkaç gün önce doğum yapmış olan ortak arkadaşımız Mary'yi çağırmak aklıma geldi. Mary, çocuklarını ya doğum yaptığını fark etmeden ya da biz ebeler daha yanına ulaşamadan doğuruverdiği hikayeleriyle, topluluğumuzdaki kadınlar arasında ayrı bir saygınlığa sahipti.

Pamela'nın zor ve uzun süren doğumunda ona destek olmam için çağrıldığımda, ikinci oğlumu doğuralı bir ya da iki hafta olmuştu. Doğumum sorunsuz, enerjik ve keyifliydi, bu yüzden Ina May, Pamela'ya yardımcı olabileceğimi düşünmüş olmalı.

Oğlum Jon'ın doğumundan önceki öğlenden sonra Ram Dass'ın '*Be Here Now*' kitabı elimdeydi, kendimi kitaba çok kaptırmıştım, heyecanlıydım. Okurken bir kelimeye ve anlamına takıldığımı hatırlıyorum; *teslimiyet.*

Kasılmalarım başladığında büyük enerji dalgaları hissetmeye başladım. *Yoni*mi*, okyanusun altında, kabarık dalgaların bir içeri bir dışarı süzüldüğü, büyük, açık bir mağara olarak hayal ettim. Dalgalar mağarama girdiğinde kasılmalarım güçleniyor, yayılıyor, her yere dolduktan sonra en tepeye ulaşıyor ve ardından sakince geri çekiliyordu. O kocaman, beni içine alan dalgalara tekrar ve tekrar

* *Rahim, ilahi geçit ve kutsal tapınak* gibi farklı anlamları olan Sanskrit dilinde bir kelime. (ç.n.)

kendimi teslim ettim. Bu gerçekten çok keyifliydi; çok orgazmik ve enerji vericiydi. Eşim Michael yanımda yatıyordu, bir süre dalgaları birlikte tecrübe ettik. Sonunda ebeleri arama zamanı geldiğinde ancak telefonun çalışmadığını fark ettik. Jon'u eşim doğurttu. Her şey sorunsuz gitti. Doğum boyunca Michael'ın ve benim zihinlerimiz açıktı, odaklanmıştık ve coşku doluyduk.

Pamela'nın doğumuna gittiğim zaman kendi oğlumun doğumunun güçlü enerjisi hâlâ üzerimdeydi. Pamela saatlerdir rahim ağzının açılması için çalışıyordu, oldukça yorgundu ve korkmuştu. Bu bebeği dışarı çıkarmayı başaramamaktan endişe ettiğini sezdim. Onunla derinden bağ kurmak, rahatlayıp açılması için tecrübemi paylaşarak ona yardım etmek istedim. Pamela yatakta yastıkları kendine destek yapmış, dizlerini tutarak, çıplak bir halde duruyordu. Kıyafetlerimi çıkardım (doğumdan sonra kanamam hâlâ devam ettiği için iç çamaşırım ve pedimi hariç) ve yatağa, ona doğru emekledim. Yanına uzandım; kafa kafaya, göğüs göğüse, rahim rahime. Ona benim mağaramı, okyanusu, muhteşem dalgaları, akıntıyı ve açılmayı anlattım. Ona tekrar ve tekrar teslim olmayı, bırakmayı anlattım. Kasılmalarını birlikte hissetmeye başladığımızda, elele tutuştuk ve birlikte dalgalandık, yükseldik. Boş olmasına rağmen benim rahmim de genişliyor ve kasılıyordu. Kasılmalarla birlikte az da olsa kanamam olduğunu hissedebiliyordum ama bir yandan da her şeyin yolunda olduğunu biliyordum. Pamela rahatladıkça ve o muhteşem doğum enerjisini benimle paylaştıkça rahim ağzı sorunsuzca açılmaya başladı. Çok geçmeden güzel, sakin bir oğlan çocuğu dünyaya getirdi. Harikulade bir tecrübeydi!

RAMEZ'İN DOĞUM HİKAYESİ

30 Mayıs 2003 - Njeri Emanuel

Hamileyken doğum sırasında büyük ihtimalle epidural yaptırmak

isteyeceğimi düşünüyordum çünkü doğumun dayanılmaz derecede acılı bir şey olduğunu duymuştum. Katıldığım doğum sınıfında sürekli ağrı hakkında konuşuyorlardı. Ikınma kısmının en zor kısım olduğunu duymuştum. Başlangıçta sezaryen doğum isteyebileceğimi düşündüm, çünkü bu sayede ıkınmak zorunda kalmayacaktım. Sonra bununla ilgili çok kafa yordum; aslında sezaryen istemediğimi biliyordum, çünkü sezaryen sonrasında iyileşme çok uzun zaman alabiliyordu. (The Farm'da yaşadığımız beş yıl içinde annem buradaki ebelerle doğumlara giderdi, bu nedenle doğum hakkında biraz bilgim vardı.)

Doğum başladığında duşa girdim, fakat bu beni rahatlatmadı. Yürüyüş yapmak bel ağrıma çok daha iyi gelmişti. Hastanedeki ebe bana sürekli yatmak isteyip istemediğimi soruyordu: "Hayır, istemiyorum, yürümek iyi geliyor" dedim. Teyzem Carolyn benimleydi ve kasılmalar sırasında belime bastırarak masaj yapıyordu. Ikınmalar doğumdaki en kolay kısım oldu-neyse ki! Birisi bana bir ayna tuttu, böylece ıkınmalar sırasında gelişen süreci görebildim. Bir yanma hissedebileceğimi söylediler ama ben öyle bir şey hissetmedim. Epizyotomi olmadım, herhangi bir yırtılma da olmadı. Annem bana oğlum Ramez'in gözleri kocaman açık halde doğduğunu söyledi. O doğduktan sonra yorgunluktan çok mutluluk hissediyordum. Doğumun tamamı sekiz saat sürmüştü. Ramez şimdi altı haftalık ve bolca anne sütü içiyor. Doğduğundan beri



Njeri ve Ramez

2.5 kilo aldı.

BRİANNA JOY'UN DOĞUMU

20 Haziran, 1995 - Bernadette Bartelt

1995 yılında 38 yaşındaydım ve ilk çocuğuma hamileydim. Çok heyecanlıydım. Oldukça kolay bir hamilelik geçiriyordum. Ne mide bulantısı ne de başka sıkıntılarım olmuştu. Doktorumun tavsiyesiyle, düzenli olarak yavaş tempolu egzersizler yapıyordum. Bebeğimi on yıldan uzun süredir yaşadığım Nashville'de dünyaya getirmeyi planlamıştım fakat dördüncü ayda çekilen ilk ultrasonum sırasında otuz-beş yaş üstü hamilelikler için söylenen risk durumları yüzünden oldukça endişelendim.

Hamileliğimin ileri bir aşamasında ben ve eşim Rick, doktorumun yoğun temposunda bize yeteri kadar vakit ayıramamasından dolayı endişelendik. Bunun üzerine Mart ayında The Farm'daki ebeleri ziyaret etmeye karar verdim. Yirmili yaşlarımdayken babam ve kardeşlerimle birlikte bir süre Çiftlik'te yaşamıştım. Ebelerin beni muayene ederkenki yaklaşımları kendimi rahat hissetmemi sağladı. Klinikleri doktorumun ofisi kadar modern değildi ama orada bana daha dostane gelen bir duygu vardı. Biraz araştırma yaptıktan ve bir sürü soru sorduktan sonra doğumuma ebelerin girmesini istediğime karar verdim. Fark ettim ki, eğer doğumum oniki saatten uzun sürerse neredeyse 39 yaşında olmam büyük ihtimalle doktorumu, ebeleri korkutacağından çok daha fazla korkutacaktı ve bu da sezaryen ihtimalimi güçlendirecekti.

Ina May'in doğumuma girebileceğini umuyordum ama bu mümkün olamayacak gibi görünüyordu. Bir ebelik konferansında konuşma yapacaktı ve 19 Haziran'a kadar dönmeyecekti. 12 Haziran'da Carol beni muayene etti ve rahim ağzımın bir santim açıldığını söyledi. Ertesi gün uzun bir yürüyüşe çıktım. Rahmimin sonraki

iki gün boyunca sıkça kasıldığını hissettim. 15 Haziran gecesi her on dakikada bir gelen kasılmalar yüzünden çok zor geçti. Carol ertesi sabah beni kontrol etmeye geldiğinde rahim ağzım incelmiş ve üç santim açılmıştı. Bana yürümeye devam etmemi tavsiye etti, ben de öyle yaptım. O gece yatağıma yatsam da kasılmalar yüzünden yine çok zor bir gece geçirdim. Bu defa çok daha güçlüydüler. Rick'le birlikte nehir kenarına yürüdük, ayaklarımı suya soktum. Çok serin ve rahatlatıcıydı. Gecenin bir kısmında bir şarap soğutucusu ile birlikte yatmayı denedim ama pek faydası olmadı. Gecenin diğer kısmındaysa hızlı hızlı yürüyüp durdum. Ve bir sonraki muayenesinde ebe Carol güzel haberi verdi; beş santim açılmıştım!

18 Haziran sabahı olduğunda Carol, doğumumun biraz desteklenmeye ihtiyacı olduğuna karar verdi ve bana bir miktar hint yağı getirdi. Neredeyse altı santim açılmıştım fakat hâlâ yemek yiyebiliyor, kasılma aralarında uyuyabiliyor, yürüyüş yapıyor ve hareket etmeye devam edebiliyordum. Ebelerden birinin evindeki yemek davetine bile katıldım. O gece Carol benimle kaldı ve kasılmalarla dolu geceyi geçirmeme yardım etti. Uyumanın hiçbir yolu yoktu. Bir sürü pozisyon denedim. Bir süre doğum taburesinde oturdum, yatağın yanında diz çöktüm ve bir yastığın üzerine doğru uzandım. Tavandan sarkan bir ipe tutundum ama dinlenmek imkansızdı. Belimdeki korkunç ağrı yerine nefesime odaklanmaya çalıştım. Tam bu noktada, bazı kadınların neden ağrı kesici ilaçlar kullanmaya yöneldiğini de çok iyi anladım. Yaklaşık yedi santim açılmıştım. Carol'dan aldığım desteğe minnettarım, bu destek sayesinde bundan sonraki ağrılara karşı cesaretimi koruyabildim. Şunu da eklemeliyim; evde doğum yapmış bir sürü kadın tanıyordum ve o esnada eğer onlar yapabiliyorsa ben de yapabilirim diye düşündüm.

19 Haziran'da ebeler kahvaltı etmek için beni ikna etmeye çalıştılar. Biraz tost ve reçel yedim. Hafifçe gergindim ama bir şekilde gü-



Brianna Joy.

venli ellerde olduğumu ve her şeyin yolunda gideceğini biliyordum. Öğlene doğru biraz çorba içtim. Carol doğumun bundan sonraki kısmında bana güç vermesi için biraz enerji içeceği getirdi. Rick yukarı çıkıp biraz uyudu, çünkü son günlerde beni rahatlatmak için neredeyse hiç uyumamıştı. Ina May'se beni havaalanından aradı ve yaklaşık iki saat içinde burada olacağını söyledi. The Farm'a varınca hemen yanıma geldi ve bebeğim doğana kadar da yanımda kaldı. İlk iş olarak, beni biraz dinlenmem için cesaretlendirdiğini hatırlıyorum. Rick ayaklarıma masaj yaparken ben de biraz uyudum. Sonra bir mide bulantısıyla uyandım, kustum ve rahatladım. Karnımın alt kısmında daha kuvvetli kasılmalar hissetmeye başladım. Bir sonraki muayenede sekiz santim açılmıştım. Başka pozisyonlar denedim ve duş aldım. Ina May bazı sesler çıkardığımı duydu ve nefesimi yavaşlatıp derinleştirmeye odaklanmam için yardım etti. Dikkatimi belimdeki ağrıdan başka bir yere yönlendirmek iyi geldi. Beni tekrar muayene ettiğinde dokuz santim açılmıştım, işte büyük gelişme! Banyona gitmeye ihtiyacım olduğunu hissettim, fakat ıkınma zamanı geldiğini de anlıyordum. Banyodan doğum taburesine geçtim ve çok kısa zaman sonra bebeğin başı göründü. Birisinin üzerine uzanmaya ihtiyacım olduğunu hissettim, Rick arkama oturdu. Ikınmalar arasında nefesime odaklanmaya devam ettim. Ebeler ne kadar güçlü olduğumu konuşuyorlardı, çünkü hissettiklerimden şikayet etmiyor ya da onlarla savaşmıyordum. Aslına bakılırsa ıkınmaya başladığım için rahatlamıştım ve

doğumun bu kısmı hoşuma gitmişti. Böyle olacağını düşünmezdim ama şimdi baktığımda en eğlenceli kısmın burası olduğunu hatırlıyorum. En hızlı yoldan gidiyordum ve çok yakında bebeğimi görebileceğimi biliyordum.

Birisi bana ayna tuttu, böylece bebeğin saçlarını görebildim. Başı sıkışık görünüyordu, bana pek başa benziyor gibi bile görünmedi aslında. En müthiş kısım, bebeğin başının dışarı çıktığı andı. Çok güçlü bir ağrı hissettim, bana bu kısımda acele etmememi söylediler. Yaklaşık kırkbeş dakika boyunca ıkındım. Bebeğin başı çıktıktan sonra her şey daha kolaydı. Aslında bir eli de başıyla birlikte çıkmıştı. Vücudun geri kalanı gerçekten hızlı ve kolayca geldi.

Bebeğim hemen ağlamaya başladı, onu doğrudan karnımın üzerine koydular. Çok güzeldi, 3 kilo 600 gram doğmuştu ve sağlıklıydı. Doğum bittikten sonra müthiş bir rahatlama hissettim. Uyku uyuyamayacak kadar heyecanlıydım ve çok eğleniyordum. Deborah bana kahvaltı hazırladı. Tekrar yemek yemek harikaydı! Brianna Joy, The Farm'da doğan 1.937. bebekti.

ABİGAİL ROSALEE'NİN DOĞUMU

21 Nisan 2000 - Katie Hurgeton

Eşim George, hamile olduğumu anlamamızdan yirmi üç yıl önce The Farm'daki doğum evinde dünyaya gelmişti ve doğal doğumun kuvvetli bir savunucusu olarak bebeğimizin de aynı evde doğacağıyla ilgili katı bir görüşe sahipti. Bunun hem benim hem bebeğimiz için en iyi doğum yöntemi olduğu konusunda beni ikna etmesi hiç zor olmadı. Evde doğum yapacağım ve ülkenin en iyi ebelerinin elinde olacağım için annemin de çok heyecanlı ve memnun olacağını zannetmiştim. Fakat o, ne heyecanlı ne de memnundu. Babamla birlikte bana sadece kendimi değil, doğmamış torunlarını da büyük bir tehlikeye attığımı söylediler. Ne zaman annemle konuşsam "...

ve eğer hastanede olmasa ölmüş olurdu" gibi sonlarla biten korkunç doğum hikayeleri anlatıyordu. Artık bu hikayelerden bıktığı zaman, bu defa epidural almama kararım hakkında yorumlar yapmaya başladı. "Buna ihtiyaç duyacaksın" diyerek tatlı tatlı gülümsüyordu. Sonunda George ve ben anne-babama, onların düşüncelerini bildiğimizi fakat bu işi kendi seçtiğimiz yolda yapacağımızı ve bunun artık bir tartışma konusu olmadığını söylemek zorunda kaldık. Ayrıca eğer kararımıza saldırmaya ya da onu sorgulamaya devam ederlerse artık onlara gelmeyeceğimizi de açıkça ifade ettik. Neyse ki bu konuyu kapattılar -en azından bize karşı. Annem The Farm'daki ebelerin kimler olduğu ile ilgili konuşmak için pediatristimi, doktorumu, Vanderbilt Hastanesi'nin doğum kliniğinde hemşire olan en yakın arkadaşını ve eski jinekoloğumu arayıp durdu. Sonunda bana geldi ve konuştuğu herkesin, The Farm'daki ebelerin dünyanın herhangi bir yerinde sahip olunabilecek en bilgili ve en tecrübeli ebeler olduğunu, ne yaptıklarını çok iyi bildiklerini ve insanların ona artık biraz rahatlaması gerektiğini söylediğini söyledi.

Bu yine de hâlâ sadece başlangıçtı. Bir sonraki kontrolümde Ina May ve Pamela bir kontrol listesi üzerinden geçerek bana hamileliğimin başından itibaren listedeki hastalıklardan birini geçirip geçirmediğimi sordular. Sıra kızamıkçığa geldiklerinde duraksadım ve üniversiteye girebilmek için yaptırmam gereken kızamıkçık aşısını hamileliğimin ilk ayı içinde yaptıklarını söyledim. Donakaldılar ve zoraki bir gülümsemeyle bana inanamayarak baktılar. Ina May "ama aşı yapmadan önce hamile olup olmadığını kontrol etmeleri gerekirdi" dedi. "Bana sordular, fakat doğum kontrol hapı kullanıyordum ve adetim gecikmemişti, onlar da bana aşıyı yaptılar" diye açıkladım. İkisi de hiçbir şey söylemedi. Giddikçe gerginleşiyordum. "Emin değilim, belki yanılıyorumdur, yarın doktorumu arayıp öğrenirim" dedim. "Evet" dedi Ina May, hâlâ inanmaz gözlerle bakı-

yordu. "Yarın onu ara ve sonra da bizi ara". Onlara soru sormadım, fakat George'la birlikte eve döndükten sonra Bebek Beklerken Sizi Neler Bekler kitabından kızamıkçık konusuna baktık ve ben gecenin geri kalanını ağlayarak geçirdim. Kitaptaki sorulardan biri şöyleydi; "Hamileliğimin ilk üç ayında kızamıkçığa yakalanırsam kürtaj olmalı mıyım?" Cevap şöyle başlıyordu; "Bu tam olarak şart değil". Ama kitap kızamıkçığın doğuştan gelen kalp rahatsızlıklarına sebep olabileceği konusunda uyarıyordu. Şoktaydım ve çok üzgündüm. Ertesi gün doktorumu aradığımda aşının etkisinin çok düşük olduğunu, bebek üzerinde hiçbir yan etkisi olacağını düşünmediğini söyledi. Yirmi ikinci haftada yapılan ultrason, hamileliğimin hâlâ düşük risk taşıyan bir hamilelik olduğunu ve doğumun The Farm'da yapılabileceğini gösteriyordu.

Hastaneye ikinci ziyaretimiz oldukça beklenmedik şekilde gerçekleşti. Belki de doğumdan önceki son birkaç kontrolümden biri için ebeleri görmeye gittik. Her zamanki gibi tansiyonumu ölçtüler ve bir dizi standart sorunun üzerinden geçmeye başladılar. "Baş ağrın var mı?" "Evet." Hamile kaldığımdan beri geçirdiğim en kötü baş ağrısıydı. "Ne zaman başladı?" "Bu sabah." "Hiç ilaç aldın mı?""Evet, *tylenol* aldım ama pek işe yaramadı." "Tansiyonunu bir kez daha alacağım. Biraz yüksek." Pek üzerinde durmadım. Ebeler konuşmak için odadan çıktılar. Geri geldiklerinde Ina May bana doğru yaklaştı ve "Bizce belirtilerin çoğunu gösteriyorsun. Artık –" işte tam bu noktada George ve ben nefesimizi tuttuk. Ina May'in, doğum zamanının yaklaştığını, artık The Farm'a yerleşmem gerektiğini söyleyeceğinden neredeyse emindik ama bu düşüncenin verdiği keyif çok kısa sürdü. "Hastaneye gidip bazı tetkikler yaptırmalısın. Gebeliğe bağlı hipertansiyon belirtileri gösteriyorsun." George da ben de çökmüştük. Hastane mi? Gebeliğe bağlı hipertansiyon mu? Ebeler bize bu rahatsızlığın ne olduğunu ve risklerini anlattıktan

sonra, yüreğimiz ağzımızda hastaneye gittik. Eğer gebeliğe bağlı hipertansiyonum varsa ebeler doğumumu The Farm'da yaptıramayacaklardı ve hastanede doğum yapmam gerekecekti.

Hastanede beni bir odaya yatırdılar, üzerime bir hastane kıyafeti giydirdiler ve kalp atışlarımla tansiyonumu görüntüleyen bir monitöre bağladılar. Yaklaşık bir saatlik bir takipten sonra doktorum şöyle bir yorum yaptı; "Yüksek tansiyonun, The Farm'da doğum yapacağından ötürü biraz gergin olmandan kaynaklanıyor olabilir". Hastanede tansiyonum normaldi, hastaneden 'sağlıklı' raporu alarak ayrıldım. Sonradan doktorların benim yaşadığım şeye "beyaz önlük hipertansiyonu" dediğini öğrendim.

Bu ufak koşuşturmaca, halihazırda gergin olan anne-babamı daha da gerdi. Annem bana elektronik bir tansiyon aleti aldı, böylece evde her an tansiyonumu ölçebilecektim. Hastaneye gittikten birkaç gün sonra tansiyonum alarm verecek düzeyde yükseldi. Eşim iş yerinde bir konferanstaydı, ben de annemi aradım. Hemen hastaneye gidip bir doktorla görüşmem gerektiğini söyledi. Maalesef doktorumun olduğu hastane evimden en az iki saat uzaklıktaydı. Annemin, hastanede doğum yapmamdan büyük memnuniyet duyacağını bildiğim için ondan yardım istemedim. Onun yerine, annemin Vanderbilt Hastanesi'nde çalışan hemşire arkadaşı Anne'i aradım. Anne, baştan beri kararımla ilgili beni çok desteklemiş, annemin üzerinde de müthiş derecede sakinleştirici bir etkisi olmuştu. Fakat bu noktada Anne de anneme katıldı. Tansiyonumu çok yüksek bulmuştu. Hastaneye son gidişimde kan tahlili yapmamışlardı. Anne bu durumdan hoşlanmadı ve kan tahlili yaptırmam gerektiği konusunda ısrarcı oldu. Bunu yapabilmem için kendi doktorumun hastaneye bir istek kağıdı yazması gerekiyordu ve doktorum bunu yapmak istemiyordu. Aramızda geçen sert bir diyalogdan sonra bana yine tansiyonumun The Farm'da doğum yapacak olmamın yarattığı gerginliğe bağlı olduğunu söyledi.

Ayrıca Ina May'le konuşacağını ve doğumun hastanede gerçekleşmesi gerektiğini söyleyeceğini de ekledi. Bu nedenle istek kağıdını Anne'in seçeceği başka bir doktorun yazmasını salık verdi. Anne ise doğumu yapay yolla başlatma yanlısı olmayan bir doktor seçeceğine söz verdi.

Eşim işten gelince Vanderbitl Hastanesi'ne gittik. Burada bana bir oda verdiler ve doğum departmanından bir doktor beni muayene etti. Yine kalp atışlarımı ve tansiyonumu takip eden o aletlere bağlandım, tahlil için kan alındı ve beklemeye başladık. Ailelerimizi aradık ve olası bir doğumu başlatma durumu için hazır olmalarını istedik. Sonuçlar geldiğinde hipertansiyonumun olmadığı ortaya çıktı. Doktorun rahatlatan sözleriyle evimize döndük; "her türlü koşulda ebeler bu bebeği doğurtabilirler". Anne-babam, rahatlasalar mı daha mı çok gerilseler bilemiyorlardı.

21 Nisan günü, büyükbabamın cenazesinin olduğu gün, sabah saat 4.00'de suyum geldi. O, anne-babamın ebeveynlerinden hayatta olan tek kişiydi. Ina May'i aradık ve hemen çıkıp çıkmamamız gerektiğini sorduk. Birkaç saat sakinleşip dinlenmeye çalışmamızı önerdi. İlk kasılmalar 4.22'de başladı. Annemin "Kasılmalar pek eğlenceli değildir, hareket eden bir araç içindeyse hele hiç eğlenceli değildir" uyarıları ile, iki saat sonra yola çıktık. Arabada kusmanın, banyodakine göre biraz daha zor olduğu gerçeği dışında, kasılmalarımı arabada çekmenin özel bir zorluğu olduğunu hatırlamıyorum.

Doğum Evi'ne vardığımızda saat 7'yi biraz geçiyordu. Soğuk bir gündü fakat ebeler saatler öncesinden gelmiş, ısıtıcıyı çalıştırmışlardı. İçerisi sıcak ve davetkârdı. Ina May ve Pamela kısa süre sonra geldiler, beni muayene ettiler. "Kararından dönmemen ve buraya gelmen çok iyi" dedi Ina May. "Daha şimdiden sekiz santim açılmışsın."

Sonradan hatırlayıp detaylı not edebilmek için doğum sırasında sık sık saatime bakıp her şeyin ne kadar sürdüğünü görmeye çalıştım. Fakat ilk kasılmam ve Abigail'in doğduğu an dışında, arada

olanlarla ilgili hiçbir saat bilgisi hatırlayamıyorum. Daha sonra günlüğüme bu hikayeyi yazarken kasılmaların yaklaşık dört, ıkınma kısmının da yaklaşık iki saat sürdüğünü kaydettim. Ina May bazı kadınların kasılma kısmını, bazı kadınlarınsa ıkınma kısmını daha çok sevdiğini söylemişti. Ben en çok ıkınma kısmını sevdim. Bu kısım bana, sona ulaşmak için en etkili bölüm gibi göründü.

Yaklaşık iki saatlik ıkınma ve bebeğin başını getiren tek bir ıkınmadan sonra, Abigail Rosalee doğdu. Resmi doğum saati 10.22'ydi, ilk kasılmamdan tam olarak altı saat sonra. Ina May ve Pamela onu alarak temizlediler, tarttılar ve ona en sevimli kıyafetini giydirdiler. Tam 3 kilo 600 gram'dı.

Doğum Evi'nden annemleri aradık. Telefona hemen cevap verdiler, tam o anda cenaze evine girmek için arabadan iniyorlardı. Oradaki tüm aile üyelerine ve arkadaşlarına gururla torunları olduğunu duyurdular (bu onların ilk torunuydu). İnsanların gelip ellerini sıkarak önce "tebrikler", sonra "başınız sağolsun" dediklerini söylediler. Annem bu durumun onun için, yaşam ve ölüm çemberinin ve Tanrı'nın her zaman yanımızda olduğunun güçlü bir göstergesi olduğunu söyler.

AUTUMN APPLE WİNDSEED'İN DOĞUMU

11 Kasım 1970 - Kim Trainor

İlk çocuğumun Manhattan'daki doğumu, standart prosedürlerin izlendiği bir hastane doğumuydu. Önce korkularımla baş başa, tek başıma bir odaya kondum ve su kesem bir uzman tarafında müdahaleyle patlatıldı. Sonra bir grup bağıran ve çığlıklar atan kadının olduğu bir koğuşa tıkıldım. Çoğu İngilizce bile konuşamıyordu. Kontrole gelen doktorların çoğu da Çinliydi ve çok az İngilizce ya da İspanyolca konuşuyorlardı.

Doğumu hızlandırmak için bana oksitosin* hormonu verdiler ve hareketsiz durmamı söylediler. Oturmak istediğimde bir hemşire tarafından yatağa bağlandım ve "çömelmeye çalışmayı bırak!" sözleriyle azarlandım.

Doktorlar geldiğinde beni rahat görebilmeleri için tepemde bir floresan ışığı yanıyordu. O hastanede fabrikasyon doğum havası hakim olduğu için, ışık da sürekli açık tutuluyordu. Yatağa bağlı halde, yalnız başıma uzun süre yattım. Günler gibi gelen beklemeden sonra –yaklaşık on beş saat olmuştu- bebeğin başını bacaklarımın arasında hissettim. Doğum yapmaya hazır olduğumu düşünerek hemşireyi çağırdım. Doğumhaneye alındım, bacaklarımı kaldırıp doğum masasının kollarına koydum ve standart epizyotomi süreci uygulanmaya başlandı; oniki dikiş. Tüm bunların sonunda bebeğim dışarı çıktı, ağlayarak ve kıpkırmızı. Ben daha cinsiyetini göremeden onu benden aldılar, sonra da yapılan gereksiz epizyotomiyi toparlamak için beni bir miktar eterle bayılttılar.

Uyandığımda nihayet 4 kilo ağırlığında sağlıklı bir kızım olduğunu öğrendim. Daha sonra onu emzirmeyi denedim fakat bana bunun için sadece yirmi dakika vermişlerdi. Biraz zorlanıyordum, yardım istedim. Öfkeli bir hemşire zoraki bir tavırla bana nasıl emzireceğimi gösterdi. Sert bir şekilde göğüslerimi sıkıp durdu, sonra da emzirmeye pek uygun bir kadın olmadığımı söyledi. Bu başarısız denemeden sonra ağlamakta olan bebeğimi alt kattaki yeni doğan bakım odasına götürmek üzere elimden aldıklarında arkalarından koştum. Hemşireye yetiştim ve onu rahatlatmak için bebeğimi ellerinden çekip aldım. O anda birkaç güvenlik görevlisi gelip beni tutmaya çalıştı. Bebeğimi benden aldılar, beni odama götürüp güçlü

* Amerika'da '*pitocin*', İngiltere'de 'syntocin', Türkiye'de 'suni sancı' olarak bilinen, doğumu başlatmak ya da hızlandırmak için kadınlara verilen güçlü, sentetik bir hormon. (ç.n.)

bir sakinleştirici verdiler. Bu ilaç uyanık kalmamı fakat hareket edemememi sağlıyordu. Bu, tarif edilemez derecede travmatik bir tecrübeydi. Bu doğumdan yaralanmış, hırpalanmış, uyuşturulmuş ve içgüdülerimden ve kendime güven duygumdan tümüyle kopartılmış bir halde çıkmıştım. Böyle bir travmadan sonra bir daha asla bunun gibi insanlık dışı koşullar içinde doğum yapmamaya karar verdim.

LİLY ROSE HEART'IN DOĞUMU

20 Kasım 1976, Kim Trainor

Tekrar doğum yapabilmem için aradan altı yıl geçmesi gerekti. Kesinlikle evde, bir ebeyle doğum yapmak istiyordum, sadece bunu nasıl yapacağımı bilmiyordum. Bir arkadaşım The Farm'dan ve buradaki doğum kliniğinin kürtaj olmak istemeyen ama hiçbir desteği de olmayan kadınlara sunduğu yardımlardan sözetti. Bu çocuğu istediğimi biliyordum. Bebeğimin babası bizimle değildi, ben de en azından onu doğal doğumu destekleyen bir yerde dünyaya getirmek istediğimi hissettim. Bebeğim doğmadan dört ay önce oraya gittim ve ahşap destekleri olan, ev-çadır karışımı eski bir ordu çadırında yaşamaya başladım. Tennesse Ormanı'nda doğumu bekleyen pek çok ebeveyn ve onların ailelerinin paylaştığı bir yaşama dahil olmuştum. 1973'de oraya gittiğimde, yaklaşık 400 kişilik bir topluluktuk. Daha önce çalıştığım işler hep bir şekilde toplum hizmetiyle ilgili olmuştu. Burada da benzer işler yaptım. Beş yaşındaki kızım toplulukta bir çocuk grubuna dahil oldu; atlarla ilgileniyor ve ormanda oyun oynuyordu, ben çalışırken de başka anneler tarafından bakılıyordu. Ben de çalışmadığım zamanlarda başka dört kadınla birlikte bir grup çocuğa bakıyordum.

Doğum yapma zamanım geldiğinde bana ebelik yapacak kadınları halihazırda tanır haldeydim. The Farm'ın tümüyle vejeteryan

olan yemek düzeninde kendimi sağlıklı ve bütünün bir parçası olarak hissettim. Kızım, doğmamış çocuğum ve ben burada tam anlamıyla zenginleşerek büyüyorduk.

Suyum geldiğinde görevdeki ebelerden biri olan Leslie'ye doğumumun başlamak üzere olduğunu haber verdim. Hemen açılmamı kontrol etmek için yanıma geldi. Her şey rahat ve sevgi doluydu. Kızım bir süre ortalıklarda dolaştı, ilerleyen saatlerdeyse topluluk kadınlardan biri onunla ilgilendi. Doğum kasılmaları güçlü ve düzenliydi. Doğumlarının hepsini evde yapmış beş tane muhteşem kadın tarafından adeta sarmalanmıştım, ne hissettiğimi çok iyi biliyorlardı. Beni cesaretlendirdiler, bana masaj ve şakalar yaptılar, öpücükler verdiler. Kendimi çok değerli bir insan olarak, değerli bir bebeği doğuruyormuş gibi hissediyordum.

Geçiş evresine geldiğimde soluk soluğaydım ve artık daha fazla bunu sürdüremeyeceğimi düşünüyordum. Tam o anda arkamda duran kadın, "ihtiyacın olan bu" diyerek bana bir öpücük verdi. Bu beni güldürdü. Sonra ıkınmaya başladım, harikaydı! Kendimi çok iyi hissettim. Çok derinden inledim, sanki bir inek gibi sesler çıkarıyordum. Ortam karanlık ve soğuk olmaya başlamıştı. Biz de gaz lambasını yaktık ve sobanın ateşini güçlendirdik.



Lilly

Derin derin inledim, neredeyse bir inek gibi. Hava iyice kararıp soğumaya başladığındaysa gaz lambasını yaktık ve odun sobasını daha da kuvvetlendirdik.

Doğumumda coşkulu bir hal vardı ve bu muhteşemdi! Uzun boylu, narin kızım bir anda çıkıverdi –tam 4 kilo 120 gram, hem de tek bir yırtık bile olmadan! Hepimiz güldük. Ne büyük bir hazdı! Ebeler Lily'yi göğsüme koydular. Hepimiz ona hayrandık ve tapıyorduk. Ebelere her şey için teşekkür ettim ve onlar da bana; doğumda onlara bu kadar yardımcı olduğum için teşekkür ettiler.

Bebeğime hemen bağlandım. Kolayca ve mutlu bir şekilde süt emdi, ben de kendimi güçlü ve sağlam hissettim. Eğer bunu yapabildiysem, dünyada her şeyi yapabilirim diye düşündüm. Bu çalışkan ve dürüst insanlar bana gerçekten kim olduğumu göstermişlerdi. Onlarla kalıp yaşamaya, onları kabilem ve ailem olarak kabul etmeye karar verdim.

OTİS FRANCİSCO'NUN DOĞUMU

2 Temmuz 1980 - Kim Trainor

O yaz, St. Helens Dağı'ndan gelen esinti hayatımda hatırlayabildiğim en sıcak esintilerden biriydi. Temmuz'un bu sıcak günlerinde bebeğimin doğmak istediğini artık hissetmeye başlamıştım. Ve bir sabah saat 5.00'te düzenli olarak dalgalar gelmeye başladı. Güneş daha yeni yükseliyordu fakat sıcak çoktan bastırmıştı. Bir önceki gece aşağıda uyumuştum çünkü hava çok bunaltıyordu ve huzursuzdum. Kalktım ve uzun, sıcak bir doğum için hazırlanmaya başladım.

Birkaç saat sonra ev halkının geri kalanı da kalktı ve onlara çok yakında bebeğimi dünyaya getireceğimi söyledim. Ebeler beni kontrol etmeye geldiklerinde rahim ağzımın beş santim açıldığını söylediler. Daha önceki iki doğumumda suyum gelmişti ama bunda öyle olmadı. Ebeler eşimle birlikte ormanda yürüyüş yapmamı önerdiler, böylece yer çekimi açılmama yardım edebilecekti. Bir ya da iki saat kadar yürüdük ve ben kendimi sanki bir tür zamansız mekanda gibi hissettim. Bu mekandaki her ses, her koku ve renk sanki aydınla-

tılmış ya da parlatılmıştı. Bebeğimin açılmam için hareket ettiğini hissedebiliyordum ve dalgaların yoğunluğu arttığında yalnızca bir ağacın gövdesine uzandım. Dalgalar daha da güçlenip sık gelmeye başladığında tepeye, eve, yatağıma dönmeye karar verdim.

Eve vardığımızda neredeyse sekiz santim açılmıştım fakat su kesem hâlâ aynı şekilde duruyordu. Bir süre yatağımın kenarında bir aşağı bir yukarı yürüdüm. Tam açılmaya yakın suyum patladı ve bedenimden inanılmaz miktarda su çıktı. İşte tam o anda bebeğin başının doğrudan rahim çıkışına bastırdığını hissettim ve hemen ıkınma ihtiyacı duydum. Ikınmak çok iyi hissettirdi. Bebeğin başı çok kısa sürede göründü ve çıktı. Ina May bu esnada ıkınmayı kesmemi söyledi ve bebeğin boynuna tam üç kez dolanmış olan göbek bağını çözdü –blup! blup! blup! Sonra bebeğin tamamı dışarı çıktı, neredeyse siyaha dönmüş koyu mora yakın bir renkte. Otis, ebelerin gördüğü en uzun göbek bağına sahipti. Yaklaşık yüzyirmi santimdi ve bir de düğümü vardı. Otis doğduğu için çok mutluydu. Ebeler onu derhal göğsüme koydular. Karnı açtı ve 4 kilo 600 gramdı.

Doğumdan kısa bir süre sonra aşağı inmek istedim. Çok sıcaktı ve gökyüzü koyu mordu, tıpkı oğlumun doğduğu ilk anlardaki gibi. Güzel oğlumla aşağı inerken rüzgarın merdiven boşluğundan nasıl estiğini hatırlıyorum. Sonra gök gürlemesi ve şimşekler duyduk, bardaktan boşanırcasına yağmur yağmaya başladı. Bu her şeyi, herkesi serinletip, rahatlattı.

Bebeğimi arkadaşlarımın ve ailemin yanında doğurmuş olmaktan dolayı çok mutluydum. Ev halkı tarafından sevgiyle karşılanmış ve hayran olunmuş bir bebekti.

GRACE'İ DÜNYAYA GETİRMENİN MUTLULUĞU

30 Nisan 2000 - Kathryn B. Van de Castle

Kırsalın orta yerinde, Tennesse ormanındaki bir doğum merkezinde doğum yapacak tipte bir kadın olmadığımı düşünebilirsiniz. Çünkü ben ağrı çekmekten hoşlanmayan, tipik bir üst-orta sınıf Amerikalı kadınım. Annemin beni dünyaya getirirken inanılmaz derecede zor zamanlar geçirdiğini bilerek büyüdüm. Kan almanın daha kelimesini duyunca başım dönmeye başlar. Bütün bunlara bir de Keith -o bir doktor- ile sadece sekiz aylık bir flörtten sonra otuz yedi yaşımda evlenip, yalnızca iki hafta sonra da hamile kalmış olmamı ekleyin.

Belli ki Keith'la hamileliğim sırasında birbirimizi tanımaya devam ediyor olacaktık. Neyse ki uzun süren mide bulantıları ve ailemde yaşadığım kayıp sebebiyle zaman zaman çok zor geçen hamileliğim sırasında Keith muhteşem bir partner oldu. Marketin kapısından giremeyecek kadar midemin bulandığı zamanlarda bana canımın çektiği yiyecekleri aldı, doktorum gebelik şekerim olduğunu tespit ettiğinde diyet yapmama yardım etti ve moralimi hep yüksek tuttu. Kadın Hastalıkları ve Doğum hemşiresi olan kızkardeşim ise bana iyi bir tavsiyede bulundu. "Öyle onlarca kitap okuma ve bir doğum planı yazma. Her şeyin nasıl olmasını istediğinle ilgili ne kadar çok şey yazarsan istediğin şekilde olma ihtimali o kadar düşer." Çok fazla şey okumanın, bedenimin bana söylediği akışı engelleyeceğini anlattı. İkna olmuştum ve bir tane bile doğuma hazırlık kitabı okumadım.

Doğum yapacağım yeri seçmek konusuna gelince... İçgüdüsel olarak biliyordum ki hastane koşuşturmacası ve prosedürleri benim katlanabileceğim türden şeyler değildi. Hastane personelinin bitmek bilmeyen gelip gitmeleri karşısında nasıl rahatsız olacağımı çok iyi biliyordum. Eşim Keith doktor olmasına rağmen, tıp fakültesine

gitmeden önceki onbeş yıl boyunca The Farm'da yaşamıştı ve evde doğum konusuna çok aşinaydı. Keith The Farm'ın ebelerine güveniyordu, ben de ona.

Doğumdan bir ay önce The Farm'a gittik. Orada olmak bana rahatlamak, her gün uzun uzun yürüyüşler yapmak ve sağlıklı beslenmek için iyi bir fırsat verdi. Yürürken bebeğim Grace'le konuşur, doğumda bana yardım etmesini ister ve onu güvenle doğuracağıma dair söz verirdim. Grace, doğumdan üç ay önce başaşağı pozisyonu alarak sözümü dinledi. Kasılmalarım, beklenen doğum tarihinden onbir gün önce sabah 4.30 civarında başladı. Kasılmaların aralarında hâlâ on dakika olduğu için Keith'i uyandırmamaya karar verdim. Keith daha sonra kendiliğinden uyandı, beraber bir film izledik ve ebemizin evine öğlen yemeğine gitmeden önce biraz yürüyüş yaptık. Oraya varınca, bir lokma turta aldım ve anında kustum. Kasılmalarım güçlenmişti. Ina May, uyluk kemiğime masaj yaparak beni rahatlatmaya çalıştı ama daha güçlü bir şeye ihtiyacım vardı. Keith bana küvette rahatlama planlarımı hatırlattı. Sıcak su dolu küvete daha girer girmez bir santim açılmıştım ve bundan yedi saat sonra açılmam tamamlandı. Bu süre boyunca pek çok defa beni teskin etmelerini istemiştim çünkü bedenimde çok fazla güç hissetmekten korkuyordum.



Grace, bebek kardeşi Faith ve annesi Kathryn ile babası Keith.

Keith bana binlerce kez iyi olduğumu söyledi ve nefes almama yardım etti, böylece kasılmalar çok daha başedilebilir hale geldi. Arkadaşım Cynthia birkaç gün önce bana doğumun sörf yapmaya benzediğini söyle-

mişti. Küvette geçirdiğim saatlerde bunu düşündüm. Keith defalarca yükselen dalgaların üzerinden aşmam için bana yardım etti. O bana yavaş ve derin nefes almamda yardım ettikçe, ben de başının arkasındaki duvarda duran mor bir çiçeğe odaklanmayı sürdürdüm. Kendi kendime sürekli şöyle diyordum; "ben açılmakta olan bir çiçeğim". Tüm bu yardımlarla güçlü kalmayı başarabildim. Kasılmaların beni alt etmesine izin vermedim.

Ina May, Pamela ve Pamela'nın kızı Stephanie tüm doğum boyunca her şeyin yolunda olduğuna dair bana güven verdiler ve bir sonraki adımda ne beklemem gerektiğiyle ilgili beni hazırladılar. O sırada fark ettim ki, hayatımın negatif yanlarını mı yoksa keyiflerini mi düşüneceğimle ilgili seçim yapma şansım vardı. Kendime, Keith'le birlikte nefes alarak an'a geri dönmeyi, her şeyin yolunda olduğunu fark etmeyi ve etrafımda çok iyi bir iş çıkardığımı söyleyen insanları duyabilmeyi öğrettim.

Doğum şöyle bir döngüde ilerliyordu: Keith kasılmanın geldiğini fark ediyor ve yavaşça derin nefesler almaya başlıyordu ve ben de onu takip ediyordum. Başının üzerindeki çiçeğe gözlerimi dikiyor, negatif ya da pozitif düşüncelere yöneliyor ve etrafımdaki insanların çok iyi gittiğimi söyleyen sözlerini dinliyor ya da bu sözleri ben kendime tekrar ediyordum. Kasılmalar arasında rahatlıyor ve dinleniyordum. Sonra döngü tekrar başlıyordu.

Fark ettim ki, etrafımı izlediğim zaman bu beni daha çok düşünmeye yöneltiyordu, fakat etrafımı yalnızca dinlediğim zaman daha çok duygularıma ve içgüdülerime yöneliyordum. Örneğin, iyi gittiğimi duymak bana gerçekten iyi hissettiriyordu. Eğer bu bir kağıda yazılsaydı ve ben de okusaydım o zaman aynı derecede iyi hissetmezdim. Düşünmek korkutucuydu. Hissetme halindeyken olup bitenlerse o kadar da ağır bir yük gibi gözükmüyordu.

Açılmam tamamlandığı zaman, Keith yatağa yürümeme yardım

etti. Bunlar hayatımın en uzun on adımıydı. Tüm kalbimle, yolun yarısında bir kasılmanın gelmemesini diliyordum. Birkaç defa yatağın üzerine oturmayı denedim ama kendimi rahat hissedemedim, bu duygudan nasıl kurtulacağımı bilemiyordum. Keith bana doğum taburasini denemeyi düşündüğümü hatırlattı. Ebeler sandalyeyi getirdi, üzerine oturdum ve tüm gücümle ıkınmaya başladım. Ikınma kısmı tam anlamıyla coşku doluydu, bunu çok sevdim. Derin ve yüksek sesli çığlıklar attım ve bu bana, Grace'i aşağı itmemde çok yardımcı oldu. Grace'i dışarı doğru iterken sanki bir vecd halindeydim.

Doğal doğum sürecinde kendime karşı büyük bir özgüven kazandım. Konfor alanımı ve içinde büyüdüğüm kültürü terk ettim. Öğrendim ki korkutucu ve acılı durumların içinden geçebilir ve gerektiği zaman güçlü ve hazır olabilirim. Grace'i nasıl seveceğime dair içgüdülerime güvenim oluştuğu için, nasıl iyi bir anne olacağıma dair korkularım yok oldu. Tüm bedenimde muazzam bir enerji ve yaşam sevinci hissettim ve gerçekten daha mutlu, sağlıklı ve kendine güvenli biri olarak yeniden dünyaya geldim. Etrafımdaki dünyanın karanlık ya da aydınlık taraflarına odaklanma konusunda seçim yapabileceğimi öğrendim. Aydınlık tarafı seçiyorum ve bunu devam ettirebilme disiplinine sahibim.

SHANNAH'NIN DOĞUMU

22 Mayıs 1985 - Mary Ann Curran

Doğum doktorumuzu bırakmaya karar vermemizde, hamileliğimin ikinci yarısında katıldığımız Bradley doğal doğum eğitimi* etkili

* Bradley doğal doğum yöntemi Dr. Robert Bradley'nin çalışmalarına dayanır ve Grantly Dick-Read'in yönteminin bir takipçisidir. Jinekoloji eğitimi aldığı esnada eşinin okumakta olduğu Dick-Read tarafından yazılmış "*Childbirth Without Fear*" kitabından etkilenir ve "*Husband-Coached Childbirth*" isimli kitabı yazar. Çalışmaları, daha sonra "American Academy of Husband-Coached Birth"ü (Amerikan Eş Koçluğunda Doğum Akademisi) kuran Marjie ve Jay Hathway tarafından daha da ileri götürülür.

oldu. Bu süreçte, hastanede uygulanan standart prosedürlerden bazılarını öğrendik; rutin olarak kullanılan elektronik fetal görüntüleme ve doğumu hızlandırmak için damar yolundan verilen *pitocin* gibi. Bradley eğitimi gerçekten bizim gözümüzü açtı. Bu sayede doğumumu doktorların istediği şekilde yaparak ne kadar çok şeyden ödün verme ihtimalim olduğunu fark ettim. Zaman içinde ebelerle birlikte normal bir yatakta doğum yapma isteğim gittikçe güçlendi. Böylece Bradley danışmanımızın da tavsiyesiyle, hastaneye resmi giriş formumuzu değiştirmek istediğimizi bildirdik. Tabii o sırada bunun ne kadar patırtı kopartacağı ile ilgili en ufak bir fikrimiz yoktu!

Ertesi gün, tıp dünyasıyla bütün bağlarımı kesmeye hazır hale geldiğim gün oldu. Giriş formumuzu değiştirme isteğimizden haberdar olan kadın doğum doktorlarından biriyle görüşmem vardı. Sanırım burada sadece ne kadar zalimce davrandığını söylemekle yetineceğim. Muayenesi her zamankinden çok daha sertti ve bunun ardından bana doktor-hasta arasındaki güven ilişkisi üzerine kırkbeş dakikalık bir seminer verdi. Sonunda gözyaşlarına boğularak tekrar tekrar ona duygularımızı açıklamaya çalıştım, fakat hiçbir işe yaradığını sanmıyorum. Eve vardığımızda, eğer o gece doğum yapmam gerekirse kesinlikle The Farm'a gideceğimi biliyordum!

Tüm bu olanlara rağmen "acil durum" planı için bir kadın doğum doktoruyla bağlantıda olmaya karar verdik. Fakat bir sonraki kontrolde jinekoloğum "tarihim geçtiği için" sezaryen ihtimalinden bahsetmeye başladı. Nasıl olur da rutin kontrol için gittiğim gün doğum yapacağım tarih geçmiş olabilirdi? Bu bizi çok üzdü ve bir sezaryen danışma hattını da aradıktan sonra doktorlarla ipleri tamamen koparmaya karar verdik. Sağlık dosyamı The Farm'daki doğum evine transfer ettirdik ve bir daha asla arkamıza bakmadık.

Kasılmalarımın başladığı gece The Farm'a gitmek üzere Alabama'dan ayrıldık. Vardığımızda bardaktan boşanırcasına yağmur

yağıyordu ve bütün gece de yağmaya devam etti. Ebelerim Joanne ve Deborah, doğum için biraz uyuyup dinlenmeye çalışmamı önerdiler. Uyumaya çalıştım ama kasılmalar bunu zorlaştırıyordu. Aralarında iki dakika vardı ve rahatlamak için çok fazla çaba harcamam işleri daha da kötüleştiriyordu. Sonunda neyi yanlış yaptığımı fark ettim, böylece ilk aralıktaki uykum pek dinlendirici olmasa da sonraki kasılma aralarında biraz uyuyabildim. Bradley kursunda öğrendiğimiz nefes alma ve rahatlama egzersizlerini uygulamaya çalıştım. Biraz faydaları oldu, fakat kasılmalar hala beklediğimden çok daha güçlüydü. Egzersizleri yapmanın ve nefes almanın ağrıyı ortadan kaldıracağını ya da en aza indireceğini düşünmüştüm ama gördüm ki herkes için böyle olmayabiliyormuş.

Gidip gelen bilincimin arasından sabahın gelişini seyrettim. Bu esnada Jim ve ebeler uyanıp hazırlanmaya başladılar. Joanne gece birkaç defa açılmamı kontrol etmişti, sabah ilk iş yine baktı. Saat 22:00'den beri dört santimdeydim ve saat 10'da tekrar bakıldığında sadece beş santim açılmıştım. Bunun üzerine biraz cesaretim kırıldı ama neyse ki bundan çok kısa bir süre sonra açılmam tamamlandı ve Joanne su kesesini patlattı. Hemen arkasından da kasılmalarım güçlenmeye başladı. Başlangıcında olduğum bu aşamaya *geçiş* deniyordu -eğer daha önce bu aşamada bulunduysanız neden böyle dendiğini anlarsınız. Günlük yaşamdan tümüyle kopuk bambaşka bir dünyanın içine girmiştim. Bu dünyanın adı 'doğum'du ve benim bu yaşamdaki tek amacım 'doğurmak'tı. Yoğun bir konsantrasyon içindeydim ve kendimi oldukça zayıf hissediyordum. Jim ve ebeler beni desteklemek için hep yanımdaydılar fakat yine de onların gözlerinin içine bakmaya korkuyordum, bakışlarında endişe görmekten korkuyordum! Sonunda Jim'in gözlerine baktım ve zerre kadar korku görmedim, sadece sükûnet vardı. Ama yine de dönüp ebelere bakabilecek kadar konsantre olamıyordum, kasılmalarım çok

güçlüydü. Her bir kasılmada Joanne'in ayağımı sıktığını hissedebiliyordum, bu kasılmayı da birlikte atlatacağımızı söylemeye çalışıyordu. Bu sırada rahmim ve bebeğim doğumu gerçekleştirmek için dikkatli bir uğraş veriyordu. Kasılmanın gelmek üzere olduğuna dair işaret Shannah'nın yukarı, rahmimin üst tarafına doğru bastırdığını hissetmem oluyordu. Bebeğin başı rahim ağzında bir aşağı bir yukarı hareket ediyor, kasılmalar sırasında rahim kasları zirveye ulaşana kadar yavaş yavaş bir elin yumruğunu sıkması gibi kapanıyor, sonra da kasılmalar aynı süreçlerden geçerek geri gidiyordu.

Sonunda Joanne açılmamı tekrar kontrol etti. Şükürler olsun tümüyle açılmıştım. "Geçişi çok güzelce başardın" dedi Joanne. "Oh, bu geçiş miydi?" diye sordum.

Bambaşka bir dünyadaydım. Kısmen Jim'in göğsüne yaslanmış ve ıkınmak için motive olmuş halde. Bunun güzel kısım olabileceğini düşünmüştüm, gerçekten de öyle oldu. Ikınmak zor bir işti. Beni yanlış anlamayın: Çok tatmin edici ve tamamlayıcıydı, açıklaması kolay değil. Bebeğin başı iyice görünene kadar her şey çok yavaş gidiyordu, iyi konsantre olmak zorundaydım. Deborah'nın tuttuğu aynaya bile bakamadım. Bu aşamadan sonra biraz daha esneme, itmeden sonra Shannes'nın başı dışardaydı. Geri kalanı da bir ıkınmayla geliverdi ve işte tüm ihtişamıyla Shannah karşımızdaydı! Elbette onu hemen yakalamamız gerekti.

Başarı, şaşkınlık, heyecan ve rahatlama hissediyordum.

SARA JEAN'İN HİKAYESİ

5 Aralık 1999 - Sara Jean Schweitzer

Barbara'nın Görüşleri (Barbara Wolcott): Fark ettiğim en önemli şeylerden biri, sizin tavrınızın ve doğumunuza yaklaşımınızın her şeyin ötesinde olması. Bir başka deyişle, her bir doğumu bir "boğa" gibi

karşılamak çok önemli yani tam bir güçle, hiçbir korku ya da tereddüt duymadan, bunu yapabileceğinize ve kaçmayacağınıza dair dik bir duruşla. Bu sizin bir kadın olarak gücünüzü hatırlamanız için muhteşem bir fırsat ve hiçbir sınırlamaya yer yok. O kasılmaların her biri güç dalgalanmaları ve her biri bebeğinizi doğuma biraz daha yaklaştırır. Bebeğiniz gücünüzü ve korkularınızı hisseder. Ebelerden bu konuda çok destek gördüm, bana hep dişil gücümü hatırlattılar.

1971 yılında Sara Jean'in doğumuna katıldım. Yaşamının ilk yıllarını The Farm'in bir üyesi olarak geçiren Sara Jean, kadınların iyi tanıdıkları ebeler yardımıyla, tıbbi destek olmadan evde doğum yaptıkları bir kültürde büyümüştü. İlk hamileliği sırasında başka bir şehirde yaşıyordu ve sigortası evde doğumu kapsamıyordu. O da bu yüzden bir hastanede ebeyle doğumu seçti.

Doğuma üç günüm kalmıştı ve kendimi çok sabırsız hissediyordum. Aynı zamanda aile dostumuz olan *The Farm*'in eski ebelerinden Gerrie Sue, destek olmak için doğumda yanımda olmaya karar vermişti. Bana bu bebeği geç doğurmaktansa erken doğurmaya çalışmanın daha iyi olduğunu söylemişti. Çünkü ufak tefek yapılıydım; büyük bir bebekle zorlanabilirdim. Doğumu tetiklemek için bir sürü yöntem denedim. Her gün yüksek tepelere yürüyüşler yaptım, eşim Richard'dan benimle sevişmesini ve göğüs uçlarımı uyarmasını istedim. Ayaklarımdaki baskı noktalarına masaj yaptırmayı bile denedim. Korkunun bebeği gelmekten alıkoymaması için doğum tecrübesi üzerine düşünmekten kaçındım. Eğer bir uçurumdan atlamak zorundaysam neden bunu nasıl yapacağımı düşüneyim. Sadece atlarım öyle değil mi?

Aktif olmak bana iyi geliyor ve yardım da ediyor gibi görünüyordu. Luca'nın doğumundan bir gün önce arkadaşlarımla yamaç yürüyüşüne gittim. Eğer güçlü ve hızlı yürürsem bebeğin huzurlu dünyasındaki uykusundan uyanacağını ve dışarı çıkacağını düşün-

düğüm için tüm yol boyunca grubun en önünde gidiyordum.

Eve döndüğümüzde kızkardeşim yukarda, annemin dairesinde kişisel bir meseleden dolayı ağlıyordu. Ona yardımcı olmak için yanına gittim ama bir yandan da sanki bebeğimi ve onu dışarı çıkarmak için yapmam gereken her şeyi olumsuz etkiliyormuşum gibi de hissediyordum. Bebeğimin her an gelebileceğini biliyordum, fakat kızkardeşimle de konuşmam gerekiyordu. Acısı kendi acımmış gibiydi. Tüm hamileliğim boyunca maruz kaldığım duygular bebeğimi besliyordu sanki. Bir yandan sürekli bebeğim için endişe duyarak, saat 2:00'ye kadar kızkardeşimin yanında kaldım ve onunla konuştum. Sonunda uykuya daldığımdaysa rüyamda adet kasılmaları çektiğimi gördüm. Sabaha karşı gerçek kasılmalar beni uyandırdı. Annemi aradım, Gerrie Sue'yu aramamı tembihledi ama ben onu uyandırmak istemiyordum. Richard'la kasılmaları takip ederek yaklaşık kırkbeş dakika bekledik. Sonunda Sue'yu aradım, kasılmaların gittikçe güçlendiğini ve birbirine yaklaştığını söyledim. O da doğumun başladığını, ebemi arama vaktinin geldiğini söyledi. Ebemse, günüme her zamanki gibi devam etmemi, ufak bir yürüyüşe çıkmamı tavsiye etti. Bebeğin gelişinin bir gün ya da bir hafta içinde olabileceğini düşünüyordu. Ebenin söylediklerini Gerrie Sue'ya anlattığımdaysa "ben gerçekten bu bebeği bugün doğuracağını düşünüyorum, o yüzden en kısa zamanda yanına geliyorum" dedi. Ayrıca The Farm kadınlarının doğumunun hızlı olduğunu eklemeden geçmedi. Duş alırken rahim ağzını koruyan mukus kitlesinin yani nişanın vajinamdan dışarı geldiğini hissettim. Richard'a seslendiğimde bilgisayarda kasılmalarımın kaydını tutuyordu.

Annem, meraklı arkadaşları ve aile üyeleriyle birlikte aşağı, benim daireme geldi. Gözlerimdeki yaşlardan ve yüzümdeki gergin ifadeden gerçekten doğumun başladığını anladı. Gerrie Sue ise gelir gelmez beni muayene etti ve açılmamı "onu hemen hasta-

neye götürmeli ve ebesini aramalıyız" diyecek kadar yeterli buldu. Herkes etrafta koşturup eşyaları toplamaya ve arabaya doldurmaya başladı. Ben ve Richard Gerrie Sue'nun arabasında gittik. Gerrie Sue benimle birlikte, arka koltukta, bir poşetin üzerinde otururak -su kesemin patlaması ihtimalini dikkate alıyordu- yolculuk yaptı. Bu yol heyecan doluydu; kalbim deli gibi atıyordu ve sadece birkaç saat içinde küçük bebeğimizle nasıl da tümüyle farklı bir hayata başlayacağımızı düşünüyordum. Kasılmalarım çok güçlüydü ve araba yolculuğunun etkisiyle daha da güçlenmişlerdi.

Hastaneye öğlen 12 civarında ulaştık. Bazı kağıtlar imzaladım ve doğrudan bir doğum odasına geçtik. Koluma damar yolu açıldı ve üzerime hastane elbisesi giydirildi. Bir sürü başka bilgilerimiz alındı. Bir ara bundan fazla soru cevaplamaya ve bürokratik işlere daha fazla dayanamayacağımı hissettim. Gerrie Sue bana kasılmalarım sırasında sakin kalabilmem için yavaşça, derinden inlememi söylemişti. Bu gerçekten işe yaradı. Ayrıca kaslarımı gevşetmek için sıcak bir duş almamı da önermişti. Richard sırtıma masaj yaparken neredeyse iki saat duşta kaldım; çok iyi geldi. Dışarı çıktığımdaysa tonlarca meyve suyu kustum (ebem, doğumda enerji vermesi için çok fazla meyve suyu içmemi önermişti. Canım hiçbir şey yemek istemiyor da olsa kan şekerim düşmüştü ve bir şekilde beslenmeye ihtiyacım vardı). Kusmanın bebeğin gelme zamanının yakın olduğuna, ıkınmanın yaklaştığına dair bir işaret olduğunu hatırladım. Doğum yatağına yattım, böylece ebem açılmamı kontrol edebilecekti. Altı santimetreydi, yarıdan fazla açılmıştım. Daha sonra su kesemi patlattı, kasılmalarım daha da arttı ve bana artık ıkınmaya başlayabileceğim söylendi. Fakat o çok güçlü ıkınma ihtiyacını biraz daha sonra hissetmiştim. Sanki hayatımdaki en büyük bağırsak hareketini yaşıyormuşum gibiydim. Şimdi düşündüğümde şöyle görüyorum; sanırım öncesinde değil de tam bu ıkınma hissini fark ettiğimde ıkınmalıydım, böylece zaten çok azalmış olan enerjimi



Melek kanatlı Luca.

daha iyi kullanabilirdim. Hiçbir ilerleme kaydedemeden neredeyse kırkbeş dakika boyunca tekrar ve tekrar ıkındım. Bir sürü değişik pozisyona girdim; yere çömeldim, doğum masasının üzerindeki bir çubuğa asıldım, yatağın üzerine eğilip ayakta durdum, fakat hiçbir gelişme kaydedemiyordum. Gerçekten çok yorgun, susamış ve terlemiştim. Bana çiğnemem için buz ve başıma koymam için ıslak havlu verdiler. Her şeyin böyle sürüp gideceğini düşünmeye başlamıştım.

Yaklaşık yirmi dakika daha bu şekilde ıkınmaya devam ettim. Beni bir monitöre bağladılar. Her ıkındığımda bebeğin kalp atışlarının daha da yavaşladığını fark ettik. Kalbim duracak gibi oldu.

Ebe muhtemelen dar kalçamdan geçmeye çalışırken bebeğin kordonunun başının altında sıkıştığını söyledi. Bunun ciddi bir durum olduğunu biliyordum. Panik yaparsam çok değerli olan azıcık enerjimi boşa harcayıp durumu daha da kötü hale getirebilirdim. Fark ettim ki bu halimle ben bu bebeği dışarı çıkartabilecek kadar kuvvetli ıkınamayacaktım, enerjim bitmek üzereydi. Bana enerji yüklemesi yapmanın bir yolu olup olmadığını sordum. Hemşire bana damar yolundan şekerli su verdi. Ebem hemen bir doktor çağırdı. Bebeğin başı görünüyordu fakat onu dışarı itecek güce sahip değildim.

Doktor geldiğinde beni derhal oksijene bağladı, odadaki herkese talimatlar vermeye başladı ve bana ne söylerse harfiyen yapmam gerektiğini anlattı. Tabii ki buna razıydım. Ortamdaki enerji çok yüksek ve gergindi. Annem bir köşede ağlıyordu. Oda bir anda bir sürü görevliyle dolmuştu. Ben bacaklarım havada, dizlerim karnıma çekik vaziyette yatağa yatarken Richard da arkama geçerek beni destekledi. Tepemde parlayan çok güçlü bir ışık vardı. Doktor bebeği pompaya benzeyen bir vakum aletiyle çekmeyi denedi. Yapabildiğim en güçlü ıkınmayı yaptım, doktor da tüm gücüyle çekti fakat bebek hala dışarı çıkmıyordu. Defalarca denedik, hiçbir şey olmuyordu. Kalp atışları şimdi çok düşmüştü, sanki birkaç saniyede bir tek bir atış oluyordu. Odada bir panik havası vardı. Bebeğim için bu havayı tersine çevirmem gerektiğini hissettim, bu yüzden sakin, pozitif kalmaya ve konsantre olmaya çalıştım. Odadaki herkesi bloke ettim ve sadece doktoru duymaya başladım. Epizyotomi yapmanın doğumu hızlandırabileceğini söyledi. O kadar hızlı lokal anestezi verilip kesi yapıldı ki ne olduğunu anlamadım! Doktor son bir kez çok güçlü ıkınmamı söylediğinde öyle güçlü ıkındım ki gözlerim yerinden fırlayacak, yüzüm patlayacak sandım. Aaaaaghh, sonunda bebek dışardaydı!

Saat 17.14'ü gösteriyordu, doktor "işte bebeğin" deyip bebeği adeta hemşireye fırlatıverdi ve benimle ilgilenmeye koyuldu. Plasenta

için bir kez daha ıkınmam gerekiyordu. Bebeğin yaşam fonksiyonları kontrol edildi, her şey yolundaydı, 3 kilo 700 gramlık sağlıklı bir tosunum olmuştu! Ona kavuşmanın bu kadar büyük bir mücadele gerektirmiş olması boşuna değildi. Tüm süreç ilk kasılmamdan itibaren yaklaşık sekiz saat sürmüştü. İlerleyen saatlerde banyo yaptım ve saçlarımı taradım. Bebeğimi doğduğu haliyle, temizlenmeden önce görebilmiş olmak iyi olurdu diye düşündüm.

Plasenta da çıktıktan sonra doktor pek çok derin dikiş atarken bana belimin altında hiçbir yere dokunmamamı söyledi. Bu işlem yaklaşık bir saat sürdü. Öylece yatarken gözüm yakındaki bir masa üzerinde duran bebeğimdeydi fakat çok zor görebiliyordum. Ikınmak yüzünden gözlerim şişmişti ve her şey bulanık görünüyordu. Richard'dan ona bakmasını ve neye benzediğini bana söylemesini istedim. Bu gözlerle bile tam anlamıyla mükemmel, sağlıklı ve çok güzel olduğunu anlayabiliyordum. Kafasının her yerinde sapsarı kıvırcık saçları vardı ve ten rengi pembeli bir turuncuydu. Hemen ona aşık oluverdim. Çok tanıdık görünüyordu. Ona dokunmak için sabırsızlanıyordum, fakat sisli bir havada bir kamyon tarafından ezilmiş ve zar zor hayatta kalmış gibiydim. Ayrıca dikiş atılmakta olduğu için masaya bağlanmıştım. Annem bekleme odasındaki birkaç kişiyi bebeğimizi görmesi için içeri getirmişti. Herkesin içeri girmesini istemedim çünkü alt üst vaziyetteydim, bacaklarım hala ayrıktı ve berbat göründüğüme emindim. Medikal sürecin biran evvel bitmesini istiyordum, yeni ailemle birlikte olmaya ihtiyacım vardı fakat işlemler sürdükçe sürdü. Dikişler bittikten sonra nihayet minik tatlı bebeğimizi kollarıma alabildim, emzirebildim. Hemen göğsüme yapışıverdi. Bunun onu sevmek ve beslemek için ne kadar doğal ve doğru bir yol olduğunu hissettim bir anda.

Daha sonra idrarımı yapmaya çalıştım ama olmadı. İç organlarım şoktaydı ve meyve suyuyla dolup taşmak üzereydim, bu nedenle sonda takılması gerekti. Bana güçlü ağrı kesiciler verdiler ve din-

lenme odasına aldılar. Nihayet burada bebeğimizle biraz vakit geçirebileceğimi düşünmüştüm fakat vücut ısısı biraz düşük olduğu için yanımızdan alındı ve yaklaşık bir saatliğine bir ısıtıcı lambanın altına kondu. Richard iyi bakıldığından emin olmak için yanına gitti. Bebeğimizi bana geri getirdiklerinde her şey yolundaydı, onu emzirdim ve ona, doğum sırasındaki cesareti karşısında ne kadar gurur duyduğumu söyledim, yolculuğumuzu tamamlamayı başardığı için ne kadar mutlu olduğumu anlattım.

O gece odamızdayken, bebeğimizin ne kadar büyük bir armağan olduğunu fark ettim, fakat aynı zamanda içimde garip bir hüzün ve kayıp duygusu da vardı. Bunun, onun hayatının başlangıcı olduğunu biliyordum, fakat aynı zamanda benim bencil hayatımın, bir yanıyla hala çocuk olmaya tutunan parçamın sonu olduğunu da biliyordum. Hayatım artık bana ait değildi ama yine de hala hayatımın en mutlu ve en ruhani günüydü. Luca'ya sahip olduğum için şükrediyordum.

ROSEY'NİN HİKAYESİ

20 Eylül 1994 - Rosemary Larson

Ebeliğimin ilk yıllarında, doğum ağrısıyla başetmekte yardımcı olması amacıyla, doğumla ilgili kullandığım kelimelerde bazı değişiklikler yapma gereği hissettim. Belki de İngiliz Dili'nde yüksek lisans yaptığım için özellikle doğum gibi hassas bir konuda kullandığımız dilin fiziksel/duygusal/ruhani durumumuzu nasıl etkilediğinin farkına varmıştım. Kasılma *kelimesi yerine* dalga *kelimesini kullanmaya başladım. Başarılı bir doğumda rahim ağzının genişlemesini isterken neden sıkışıklık ve sertleşmiş kasları anımsatan bir kelime kullanalım ki diye düşündüm. The Farm'daki pek çok kadın dildeki bu değişikliği kabullendi. Rosey'nin annesi Janet 1974 yılında The Farm'da doğum yaptığında ben de onun ebesiydim. (Ina May)*

Bebeğimi, evimden yaklaşık bir buçuk saat uzaklıktaki Kaliforniya kıyısında, birkaç ebe eşliğinde doğurmak üzere planlarımı yapmıştım. Benim yaşadığım çevrede çok fazla ebe seçeneği yoktu. Bir hemşire-ebe vardı fakat o da sadece hastanede yapılan doğumlara giriyordu. Evde doğum yaptıran ebelerle ilgili bir sürü söylenti olsa da hizmetleri sigorta kapsamına girmiyordu ve nerede olduklarını bulmak oldukça zordu. Eğer her şey yolunda giderse niyetim bebeğimi evde doğurmaktı. Hastane doğumları ile ilgili bir sürü korkunç hikaye okumuş ve dinlemiştim, bebeğimi evde doğurmakla ilgili kendimi çok daha rahat hissediyordum. Ayrıca annem beni The Farm'da dünyaya getirmişti ve iki kızkardeşim de benim gibi evde doğmuştu.

Tansiyonumun normalden yüksek olması haricinde hamileliğim normaldi. Endişe etmiyordum ve bebeğin beklenen tarihten daha erken geleceğini biliyordum. 36. haftama varmak üzereyken beni üç santim açıklıkla ve yola çıkmaya hazır bavullarla yarı yolda bırakan birkaç yalancı kasılmam olmuştu. Yol uzun ve dolambaçlı olduğundan, yolculuk konusunda biraz endişeliydim. Planım bebeği, ebelerin gidemeyeceği kadar uzak yerlerde yaşayan kadınlar için hazırlanmış bir kabinde doğurmaktı.

37. haftada, bir dolunay gecesinde saat 3'de tuvalete gitmek için kalktım. Hala kasılmalarım başlamadığı için biraz hayal kırıklığı hissettiğimi hatırlıyorum. Ama nedense bu gece olacağından çok emindim. İdrarımı yaparken bir anda balon patlaması gibi bir ses duydum ve sıcak bir sıvının boşalıverdiğini hissettim. Gerçekten suyum mu geldi yoksa bu benim hayal gücüm müydü bunu anlamak için ayağa kalktım. Bacaklarımdan aşağı sular aktığından hiç şüphem yoktu. Heyecanla yatak odasına koştum ve eşim Aaron'a suyumun geldiğini söyledim. Uyku sersemliğiyle bana "öyle mi oldu?" dedi, gülüyordum ve kendime bir havlu bulmaya çalışıyordum.

Ebelerden biri olan Susan'ı aradık. Bana yatağa geri dönmemi ve kasılmalarım başlayıp, güçlü ve düzenli hale gelene kadar beklememi söyledi. Yatağa geri dönmek mi? Çılgınlık bu diye düşündüm! Fakat yine de yatağa uzandım ve çok kısa bir süre sonra ilk kasılmayı hissettim. Daha önce hissettiğim Braxton-Hicks kasılmalarından çok daha güçlüydü. İnanılmaz ama bir süre uyumayı başardım. Uyumadığım zamanlardaysa kendimi çok sakin hissediyordum. Şimdi geri dönüp baktığımda hiç 'fazladan' bir şey düşünmediğimi fark ediyorum. Doğumun nasıl olacağı ya da çok yakında yeni doğmuş bebeğimi kollarımda tutacağımla ilgili hiçbir şey düşünmüyordum. Olacakları biliyordum ama o anda bununla ilgili düşünmüyordum.

Saat 6 civarında annem Janet'i aradım ve bizi alması için hazırlanmasını söyledim. Doğumda bulunmayı gerçekten çok istiyordu ve arabası bizimkinden daha büyüktü ve bizi oraya götürmeyi teklif etmişti. Eğer onu doğuma davet edersem, bu deneyimin hayatının olayı olacağını düşündüm. Başta eşimin doğumu annemle paylaşmak konusunda kendini rahat hissedip hissedemeyeceğiyle ilgili biraz endişeliydim fakat sonradan ikisi için de muhteşem olduğu anlaşıldı. Kasılmalarım gittikçe daha güçlü hale geliyordu fakat hala kendi başıma onlarla baş edebiliyordum, bir yandan da yolculuk için hazırlanıyordum. Bir fincan ahududu yaprağı çayı içtim, bir muz yedim ve hamilelik vitaminlerimi aldım. Aç değildim. Sadece önümdeki saatler için vücudumu güçlendirmenin iyi olacağını düşünmüştüm. Kasılmaların düzenli olarak güçlenmeye devam etmesine rağmen yolculuk normalden daha rahat geçti. Bacaklarımın arasına amniyon sıvısının her an biraz daha akabileceğini düşünerek bir havlu koydum. Annem ve eşim önde her zamanki günlük sohbetlerini yaparken bense arkada kasılmalarıma odaklanmış vaziyette kendimi biraz yalnız hissediyordum. Annem, duygularımı hissetmiş olmalı ki bana kasılmam olup olmadığını sordu, söylediğine göre

hiç doğumdaymış gibi görünmüyormuşum. Onunla empati kurmaya çalışarak onu yatıştırdım ve kasılmamın olduğunu söyledim. Bundan sonra kendim için üzülmemeye ya da tuhaf hissetmemeye karar verdim çünkü eğer izin verirsem bu benim için çok eğlenceli bir tecrübe olabilirdi.

Evden sabah yaklaşık 8 civarında çıkmıştık, kabine yaklaştığımızda saat 10'du. Okyanusa paralel gittiğimiz son 8 km'de kasılmalarım gerçekten tavan yapmıştı. Her üç ya da iki dakikada bir geliyorlardı. Bunu herkese söyledim, zaten halimin ne kadar ciddi olduğunu bana baktıklarında anlayabiliyorlardı. Kabine ulaştığımız anda annem hemen ebeleri aradı ve zamanın çok yaklaştığını söyledi. Susan çok şaşırdı çünkü gece 3.00'de suyum geldiğinden beri bizden hiç haber almamıştı. On dakika içinde yanımıza geldi. Beni kontrol etti, yedi santim açılmıştım. Benim dışımda herkes şaşkındı. Ben hala kendimi rahat ve emin hissediyordum. Kasılmalar çok güçlüydü, onlarla başetmekte Aaron'dan faydalanmaya başladım. Omuzlarına asıldım ve boynuna doğru uzandım. En üst noktadayken hafifçe sallandım ve ağız kaslarımı gevşek tutmaya çabaladım.

Susan hiç yedi santim açılmışım gibi davranmadığımı söyledi. Kendisinin bu aşamada çok huysuz olduğundan bahsetti. Ben huysuz olmak için herhangi bir sebep göremedim. Hatta aslında bu düşüncenin kendisi bile saçma göründü. Huysuz olmak her şeyi mahvedebilirdi.

Susan gerekli şeyleri hazırlamak ve diğer ebe ve asistanı Dawn'ı çağırmakla meşguldü. Bir ebe olarak çok sağlam ve güvenilirdi. Arada bir bebeğin kalp atışlarını kontrol ediyor, sonra geri çekiliyor ve doğumla başetmem için içgüdülerimi dinlememe izin veriyordu. Tuvaletin en rahat yerlerden biri olduğunu fark ettim. Zaten sürekli küçük tuvaletimi yapıyordum. Bir süre sonra tekrar yatak odasına gitmek istediğimi fark ettim. Bazen çok sıcak hissediyordum, arka-

sından çok üşüyordum ve sonra da midem bulanıyordu (henüz fark etmemiştim ama bunlar geçiş döneminin belirtileriydi). Tümüyle bedenimin içine odaklanmıştım. Hiç "ben" gibi hissetmiyordum. Etrafımdaki insanların ne yaptıklarına hiç bakmıyor ya da kontrol etmiyordum. Dışta bir sınırda onları sadece hissediyordum; annem fotoğraf çekiyordu, Susan da malzemeleri sterilize ediyordu. Yatağa geçtim ve birden bire kusmak üzere olduğumu fark ettim. Sessizce Aaron'a söyledim ve hemen bana bir tas uzattılar. Tam asistan Dawn içeri girmişti ki kustum. Gülmeye başladım ve ona harika bir zamanlama duygusu olduğunu söyledim. Orada öylece yatağın üzerinde koca bir pislik içinde oturuyor olsam da kustuktan sonra kendimi çok daha iyi hissetmiştim.

Kasılmalar öyle bir noktaya ulaştı ki bana zerre kadar bile rahatlama alanı kalmıyordu. Kasılmalar arasındaki minicik zaman, eğer öyle bir zaman gerçekten vardıysa, o derece yoğundu ki aklıma birden bire ıkınmam gerektiği düşüncesi geldi. Susan'a söyledim, o da Dawn'dan beni muayene edip tam açılmanın gerçekleşip gerçekleşmediğine bakmasını istedi. Dawn ise tüm hissedebildiğinin bebeğin başı olduğunu söyledi –rahim ağzı çok gerideydi. Daha önce başka kadınlarla yaptığım konuşmalardan ıkınma kısmının epey kolay ve kasılmaların yoğunluğundan kurtulmak için en iyi yol olduğu fikrini edinmiştim. Aslına bakılırsa bu kısım, yaşadığım tüm tecrübenin en zor ve yoğun kısmı olmuştu. Gerçekte, hiç ıkınma hissini duymadım fakat sürekli kafamda ıkınmalıyım fikrini sabit tutmayı sürdürdüm.

Etrafımdaki her şey inanılmaz derecede net ve parlaktı. Öğlendi ve güneş ışığı pencereden içeri giriyor, yatağın üzerine vuruyordu, altın renginde ve kutsaldı sanki. Odadaki herkesin enerjisi yerli yerine oturmuştu ve yumuşaktı. Herkesin yapacak bir işi vardı. Annem fotoğraf çekiyordu ve Dawn zeytinyağı ve birkaç parça ufak havlu

ısıtıyordu. Ilık havlular beni çok rahatlatıyordu. Hiçbir şeyin beni rahatlatamayacağını hissettiğim bir noktadayken aslında bana iyi geliyorlardı. Suzan bebeğin kalp atışlarını izlemeye devam etti, her şey yolundaydı. Ayrıca bana nasıl ve ne zaman ıkınmam gerektiği konusunda yönlendirmeler yaptı. Söyledikleri benim yaptıklarımla o kadar uyumluydu ki neredeyse beni hissedebildiğini düşündüm. Benim sağlam kayam, benim dayanağım gibiydi, kasılmalar yüzünden bitkin düştüğümde beni ayakta tuttu. Aaron yatakta, Suzan'ın diğer tarafındaydı, bana masaj yapıyor, beni rahatlatıyor, çöktüğüm anlarda bana destek oluyordu. Gariptir ki Suzan ve Dawn bana çömelmeyi denememi söylediklerinde "oh, hayır, öyle çok yoğun olur" dedim. Annemle de birlikte hepsi birden bana "Senin istediğin de bu, denemelisin!" dediler. Ben de öyle yaptım. Çömeldim, ıkındım ve kasılmalar durduğunda sırt üstü uzandım. Bana, bebeğin başını görmek isteyip istemediğimi sordular. Bebeğin başının, görebileceğim kadar aşağıya indiğine inanamamıştım, daha henüz o kadar çok ıkınmamıştım. Birden bire bir el aynası ortaya çıkıverdi ve bebeğimin mor-gri başının kenarını gördüm. Ayna odaklanmama yardımcı oldu. Çömeldiğimde ve ıkındığımda aynaya doğru baktım, kendimi o kadar her şeyin içinde hissettim ki ağrı uzaklara gidivermiş gibi geldi. Ebeler, Aaron'a başı hissetmek isteyip istemediğini sordular. Dokunduğunda tümüyle büyülenmiş gibiydi.

Doğum ilerledikçe Dawn ipleri eline almaya başladı, bir yandan da ılık havluları ve zeytin yağını idare ediyordu. Özellikle bazı çok zor ıkınmalarda bana rehberlik etti. Ağrı çığlıkları attığımı hatırlıyorum. Bu bir gerçekti, şikayet değildi. Sadece bir rahatlamaya ihtiyacım vardı. Sonra onlara, doğum kanalımın hemen üstünde ve altında ağrı hissettiğimi söyledim. Muayene ettiler ve iki noktada yırtılma olduğunu söylediler. Devam etmekten başka yapabileceğim ne vardı ki? Ikınmaya devam etmek zorunda olduğumu biliyordum.

Gerçekten zordu. Baş dışarı çıkmaya başladığında artık çok fazla yorulmuştum. Çok yoğundu. Son kez çok güçlü şekilde ıkındım ve sonunda bebeğin başı dışardaydı Mosmor, sıkışmış halde, yüzü sağ bacak içime doğru dönük. Başını görmek yüzüme bir gülümseme getiriverdi. Gerçekten daha fazla ıkınacak halim kalmamıştı. Dawn bebeği çekerek dışarı çıkmasına yardım etti ve onu karnımın üzerine koydu. Daha bir saniye önce hissettiğim bütün o acı ve zorlanma bir anda yok olmuştu. Daha bebeğimi görür görmez onu tanıdığımı hissettim. Kız mı erkek mi olduğunu anlamak için baktım, kesinlikle bir erkekti! "Ben buradayım" dercesine çok güçlü ağlıyordu. Ona "Merhaba" dedim ve onunla konuştum, böylece artık ağlamasına gerek olmadığını anlatmaya çalıştım. Mor, şişman ve sağlıklıydı. Hemen benimle göz teması kurdu ve yumruğunu ağzına sokarak kendini sakinleştiriverdi. Onu göğsüme doğru çekmeye çalıştım fakat Dawn beni durdurdu çünkü göbek bağı yeterince uzun değildi. Plasentam göbek bağının işlevini yitirmesinden sonra hemen çıktı. Göbek kordonunu Dawn kesti. Bebeği göğsüme doğru çektim, sanki daha önce yapmış gibi hemen emmeye başladı. Aaron yanıma doğru uzandı ve yeni bebeğimizle tanıştı. Sadece birkaç dikiş gerektirecek kadar yırtılma olmuştu fakat tüm dikkatim bebeğimizin üzerindeydi ve bundan daha iyi bakılamayacağımı biliyordum. Saat öğlenden sonra 1.00'i biraz geçiyordu.

Bebeğimizle yaklaşık bir saat kadar zaman geçirdikten sonra onu tarttık, tam olarak 3 kilo 600 gramdı. Kısa bir süre sonra da hayatımın en lezzetli yemeğini yedim. Bütün bu ağır efor beni çok acıktırmıştı. Yemekten sonra annem bebeği tutarken Aaron'un yardımıyla ayakta durmakta biraz zorlanarak duş aldım. Ebeler her şeyin yolunda gittiği için memnundular. Hatta gece geç saatlere kalmayışları ile ilgili şakalar bile yaptılar.

ÇOK AĞRILI, ÇOK MUHTEŞEM, EN GÜZEL TECRÜBE: THE FARM'DA BİR DOĞUM

17 Mayıs 1997 - Tracey Sobel

Perşembe günü bütün gün bahçedeydim, etrafta koşturup iş yapıyordum. O herkesin hakkında konuştuğu büyük enerji patlamalarından birini yaşamıyordum ama yine de epey enerjim vardı. Nedense bebeğin ertesi gün geleceğine dair bir duyguya sahiptim. (Gelmedi, doğum kırk bir saat sürdü!)

Perşembe gecesi saat ikiye kadar uyuyamadım sonra saat dörtte uyandım, banyoya gittim. Kan vardı. Hiçbir ağrı hissetmedim ama belki de bu yüzden uyanmıştım. Dan'i uyandırdım ve bebeğin geliyor olabileceğini söyledim. Henüz ebeleri uyandırmamaya ve biraz daha yatakta uzanmaya karar verdim. En az bir saat beklemek istemiştim, çünkü geçtiğimiz iki hafta içinde pek çok yalancı doğum ağrısı yaşamıştım ve çoğu bir saat sürüp geçmişti. Fakat bu defa kasılmalar her dört-sekiz dakikada bir gelmeye başladı ve durmadı.

Saat altı civarında Pamela'yı aradım. Hemen geleceğini söyledi. Beni muayene ettiğinde 2.5 cm açılmıştım. "Evet, doğum başlamış" dedi. Kasılmalarımın geliş biçiminden yola çıkarak bana doğumumun hızlı ilerleyebileceğini söyledi. Bir süre yanımda kaldı. Malzemelerini hazırladı, biraz temizlik ve yemek yaptı. Fakat doğum ilerlemiyordu. Sonunda bir değişiklik olursa aramamızı söyleyip Dan ve beni başbaşa bıraktı. Saatler ve saatler sonra Pamela gelip beni muayene ettiğinde yalnızca 3 cm açılmıştım!

Çok yorulmuştum, biraz kestirmeye karar verdik. Birkaç dakika uyuyor, sonra kasılma geldiğinde tekrar uyanıyordum. Yattığımda, oturur ya da ayakta dururkenkinden daha fazla canım acıyordu. Bütün istediğim uyumaktı fakat her defasında ağrıyla uyanıyordum. Cuma'nın çoğu böyle geçti. Ebeler tekrar geldiğinde açıklık hala üç

sanırmdı. Görünürde pek bir şey olmasa da bana kasılmalar gittikçe güçleniyor gibi geliyordu. Akşam saat dokuzda küvete girdim. Su ağrılarıma çok iyi geldi. Bir saat sonra dışarı çıktığımda Dan'in annesi Mary yanımdaydı. Onun işi bebeği yakalamak olacaktı.

Ebeler biraz uzanıp, dinlenmemi söylediler. Kasılmalar arasında birkaç dakika uyuyakaldım, fakat her defasında yeni bir tanesi geldiği için uyanıyordum. Yanımda kim varsa sorduğumu hatırlıyorum "Ne kadar uyudum?". Bana sanki bir saat gibi geliyordu, fakat onlar dört dakika diyorlardı. Sabah saat 5 civarında Ina May kontrole geldi. Bu defa biraz ilerleme kaydetmiştim; dört buçuk santim. Kasılmalar güçlenmeye devam etti. Saat 6'da altı buçuk santime ulaşmıştık. İşleri hızlandırabileceğini düşünerek Ina May, Dan'in annesini ve Pamela'yı çağırdı. Herkes koşturuyordu, bense bütün günü küvette geçirdim. Ina May ve Pamela dönüşümlü olarak bana masaj yaptılar, bu çok iyi geldi. Her zaman bir kişi benim yanımda kaldı, bu da çok iyiydi çünkü kasılmalar arasında küvette uyuyordum. Hatta suyun içinde yemek bile yedim, orada olmak çok iyi hissettiriyordu.

Ben küvetteyken Pamela "bir çiçeğin açtığını hayal et" dedi. "O çiçek açtıkça, bebek de dışarı doğru itiliyor". Bana Parmak Kız masalını hatırlattılar. Bu imaj birden bire zihnimde parlayıverdi ve gerçekten çok faydası oldu. Bu andan sonra, kasılmalarım çok çok güçlü bile olsa, o imajı düşünmeye devam ettim -büyük, güzel bir çiçek açılıyor, bebek dışarı doğru ilerliyor. Birdenbire, öğlenden sonra oturamamaya başladım. Ağrılar o kadar güçlüydü ki kendimi yatağın üzerine doğru abanmak zorunda hissettim. Tuvalete her gidişimde kasılmalarım daha da güçlendi. İdrarımı yapmaya korkar hale geldim, çünkü oturduğumda ağrım çok daha kuvvetli oluyordu. Sürekli hareket etmek zorundaydım.

Bütün ebeler biraz yürüyüşün iyi gelebileceğini söyledi. Bunu yaptığımı hayal bile edemiyordum, fakat yerimde oturmak da pek



Tracey ve Jed.

mümkün değildi. Evde dolaşıp durmak yerine Dan'le birlikte ormanda yürüyüşe çıktık. Her kasılma geldiğinde onun üzerine doğru eğilip tutundum, böylece düşmüyordum. Kasılmaların zirve yaptığı noktalarda dizlerimin üzerine eğilmek zorunda hissettim, aksi taktirde ağrım çok daha kuvvetli oluyordu zaten istesem bile dizlerimin üzerine eğilmekten kendimi alamıyordum, bedenim ne yapması gerekiyorsa onu yapıyordu.

Orada ormandayken ağaçlar, çiçekler ve bitkiler içiçe ve hayat doluydu. Bu, hayatımda yaşadığım en gerçek tecrübeydi –tümüyle anın içinde ve çok parlaktı. Bir süreliğine yürümeyi bıraktık ve biraz oturduk. Kasılmam olduğunda öpüşmeyi deniyorduk ama bir süre sonra bunun işe yaramadığını fark ettik. Ina May bebeğin gelmesinde öpüşmenin yardımı olabileceğini söylemişti, fakat yere oturup ağrıyı hissettiğim anda "bu işe yaramıyor" dedim. Dan'in kalkmama yardım etmesi gerekti ve başka bir tarafa doğru yürümeye devam ettik. Henüz geri dönmek istemiyorduk. Ormanın kenarında çiçekli bir tarlanın içinden ve sonra da atların otladığı bir çayırın içinden geçerek yürüyüşümüze devam ettik. Hamile bir at gördük. Daha bir hafta önce çayırda yine yürüyüş yapmıştım ve atla karınlarımızı birbirine değdirip bir fotoğrafımızı çektirmiştim. Eve döndüğümüzde evin etrafında yürüyüp durdum. Ne zaman bir kasılmanın geldiğini hissetsem etrafımda tutunacak birisini ya da bir şeyi aradım. Ve birisi –Dan ya da ebelerden biri- her seferinde belime baskı uyguladı. Bu gerçekten ağrıyla başetmeme çok yardımcı oluyordu. Belime

masaj yapan birisi olmadan her şey çok daha zordu.

Her bir kasılmanın çok net bir de sonu oluyordu. İki seçenekli bir durum değildi bu. Çok güçlü geliyordu ve sonra birden bire bitiyordu. Bu, dünyadaki en güzel duyguydu. Bittiği anda coşku doluyordum. Kasılma, ömrünü tamamladığı anda etrafımdaki her şey de berraklaşıyordu, kendimi çok iyi hissediyordum. Etrafta yürümeye devam ettim. Ne zaman oturmayı denesem sanki bebeğin kafası yolu yarılamış, ben de üzerine oturacakmışım gibi hissediyordum (oysa başı hiç de yakında değildi ama öyle hissediyordum). Bir süre hiçbir şey olmadı. Sadece kasılmalarla boğuşup duruyordum. Ina May beni bir kez daha muayene ettiğinde sekiz buçuk santim açılmıştım. Pamela dizlerimin ve ellerimin üzerinde durmamı önerdi, ben de öyle yaptım ve kasılmalar çok daha güçlendi. Bana sürekli "kasılmalar arasında nefes al", kasılmam geldiğindeyse "onu nefesinle dışarı at, onu nefesinle dışarı at" diyordu. Artık çığlık atmaya başlamıştım. Ina May geldi ve bana kasılmalar arasında tıpkı bir atın, dudaklarının arasından çıkardığı gibi "ppuuffffff" sesi çıkararak nefes vermemi söyledi. Dediğini yaptım; her seferinde çok komik geliyordu, gülüyordum ama gerçekten rahatlatıcıydı. Bir yandan da düşünmeden edemiyordum; "Oh, aman tanrım! Bunu nasıl durdurabilirim?" Sanki bir lunapark treninde gibi hissediyordum kendimi: Tüm yolculuk çok korkutucuydu. Bir yukarı bir aşağı, bir yukarı bir aşağı; en yüksek noktaya çıkıyorsunuz ve en dik kısımdan aşağı inmek üzeresiniz –ve ölmek üzere olduğunuzu düşünüyorsunuz. İnmek istiyordum fakat kendime bunu durdurmanın yolu olmadığını söyleyip duruyordum; "Şu anda bunun içinde sıkışmış durumdayım, buradayım." Birkaç kez, insanların neden hastaneye gidip ağrı kesiciler aldığını anladığımı düşündüm. Bunu yapmak istemiyordum ama en çılgın kısımlardan geçerken sürekli bunu düşünüyordum; "insanların bunu neden yaptığını anlıyorum."

Odada kimlerin olduğu hakkında en ufak bir fikrim yoktu. Dan'in hemen sağ tarafımda olduğunu biliyordum. Elini sıkıyor, bazen de üzerine doğru abanıyordum. Bir defasında kasılmam geldiğinde ona doğru uzanıp göğsünü ısırmıştım! Bir diğerinde Pamela'nın üzerine doğru uzanmıştım ve neredeyse onu da ısırıyordum! Ne yapmak üzere olduğumu fark ettiğim anda kendimi durdurdum. Bu sadece bir reaksiyondu. Kendi kendime şunu düşündüğüm oldu; "Bunu yapamayacağım, bu çok fazla, bunu yapamayacağım". Birkaç kez Pamela yüzünü yüzüme iyice yaklaştırdı, saçlarımı nazikçe geriye doğru çekti ve bana "Gayet iyi gidiyorsun. Bu tatlı bebeği dünyaya getiriyorsun. Nefes almaya devam et" dedi. Bu bana iyi gelmişti. Bir süre kasılmalar sırasında dizlerimin üzerinde, bedenim dik vaziyette durdum. Aralarda yatağın üzerinde, diz ve ellerimin üzerine inerek, başım aşağıda dinlendim. Sonra bebeğin başı aşağı doğru ilerledi. Bu pozisyonda ağrım daha da artmıştı. Birdenbire ellerim ve dizlerim üzerinde duramaz oldum. Dik olmak zorundaydım. Geldiğini hissedebiliyordum. Bedenim onu aşağı doğru itmeye başladı. Bebeğin popomdan dışarı çıkacağını zannettim. Ebeler öyle olmayacağına beni ikna etmeye çalıştılar. "Biliyorum, öyle olacak, hissediyorum" diyordum. Bir şeylerin yanlış gittiğini düşünüyordum, ıkınmaya korkuyordum.

Pamela hemen karşımda, Dan ise hemen yanımdaydı. Dan'e sıkı sıkı asılmıştım, tüm gücümle onu sıkıyordum. Pamela saçlarımı yüzümden çekip benimle konuşuyordu. Bir yanma hissetmeye başladım ve bağırdım. Bu seslerin kendimden geldiğini duyabiliyordum fakat hiç insan sesi gibi gelmiyordu. Daha çok bir hayvan sesine benziyordu, ilkelceydi. Tüm bedenim aşağı doğru yöneliyor ve bebeği dışarı çıkarmaya çalışıyordu.

Sonunda sırt üstü yatabileceğimi düşündüm. Yattığımda ebeler son aşamaya geldiğimi söylediler. Islak bir havluyla yüzümü silip durdular. Bense "üzerime bir kova su dökemez misiniz sadece?"

demek istiyordum. Fakat kelimeleri ağzımdan çıkartamadım. Bacaklarımın arasına yağ sıktılar ve bebeğin başı bir anda dışarı çıkıverdi (Çekilen videoyu sonradan izlediğimde aslında bunun birkaç dakika sürdüğünü gördüm ama bana bir anda oluvermiş gibi gelmişti).

Dan'in annesi bebeği almaya hazırdı. Onun dokunuşu bana iyi hissettirmişti. Bebeğimin başını hissettim ve onu dışarı itmek üzere ıkındım. Bedeninin gerisi bir anda dışarı çıkıverdi. O kadar rahatlamıştım ki! Sırt üstü yattım ve nefes aldım, bu nefesi sanki son bir yılda ilk defa nefes almışım gibi hissetmiştim. Ikınırken bunu bir daha asla yapmayacağımı düşünüyordum. Bunu bir daha asla yapmayacağım. Fakat bebek dışarı çıkar çıkmaz –ve onu benim üzerime yatırdıkları anda– içimden dedim ki; "Hey, şuna bak! Senin için buna değerdi. Çok güzelsin." Sonra plasentanın dışarı gelmesi hakkında konuştuklarını duydum ve "aman tanrım, daha fazlası var!" diye düşündüm. Bebeği dışarı çıkarmak gibi bir şey mi diye sordum, bunun çok daha kolay olacağını söylediler.

Hiçbir zaman çocuk sahibi olmak istememiştim. Hayatımda iki ya da üç defa bir bebeği kucağımda tuttum, onlarda da kendimi tuhaf hissetmiştim. Hamile kaldığımda bunu dert etmedim, ama endişeliydim. Onu seveceğimi biliyordum ama oğlum dışarı çıktığı an, sanki her zaman benimleymiş, her zaman benimle olması gerekliymiş gibi hissettim. Hiçbir şey tuhaf gelmedi. Her şey çok doğal ve kusursuzdu. Onu kucağıma aldım, ona baktım ve düşündüm; sen hayatımda eksik olan şeydin.

KİM BİLEBİLİRDİ?

Anonim

Kariyerimin ilk yıllarında girdiğim bir doğumda, kültürel olarak buna açık olan kadınlarda işe yarayan ve doğum ağrısını azaltmaya yarayan bir teknik öğrendim. Ina May

Ebeler geldi ve ağrılar içindeyken derin derin nefes almamda yardım ettiler. Bu derin nefesler ağrının azalmasında etkili oldu. Daha sonra kasılmalar daha da güçlendiğinde ayakta durmakta güçlük çekmeye başladım. Ina May beni korkmuş halde görünce, bir sonraki kasılma geldiğinde eşimi öpmemi istedi. Bu, aklıma gelebilecek en son şeydi, ama bana söylediğini yaptım. Doğruyu söylemek gerekirse o dönemde ilişkimiz biraz sallantıdaydı fakat şimdiye kadar hiçbir öpüşmemiz benim için bu derece tatmin edici olmamıştı. Her neyse, biz öpüşürken kasılmalar güçlenmeye devam ediyordu. Ina May yatağın ucunda oturuyordu. Bana, ağzımı eşimin ağzını iyice sarmalayacak şekilde açmamı söyledi. İşte tam o anda hayatımda hiç olmadığım kadar tahrik oldum! Hiç ağrı yoktu, yalnızca en uç seviyede cinsel zevk ve tam bir açıklık vardı. Bu çok orgazmikti. Eminim bunlar sadece birkaç saniye içinde oldu, fakat geçiş evresini tamamlamıştım bile ve ne olup bittiğini anlamadan ıkınmaya başlamıştım. Bundan daha fazla şaşıramazdım. Doğumla sadece bir oğul sahibi olmakla kalmamış, eşimle ilişkimde de yepyeni bir duygu yakalamıştım. Beni en çok şaşırtan, doğumun son anında ağrı hissetmemem ve bu duygunun muhteşem olmasıydı. Ben ve eşim şu anda otuz yıldan fazla bir süredir evliyiz ve iki torunumuz var. Çocuklarıma oğlumun doğumunu anlatıyorum, çünkü biliyorum ki bu doğum tecrübesinin bana evliliğimin sonraki yıllarında da büyük yardımı oldu –çok kırılgan ve kutsal bir anda güven duygumu yeniledi.

GALEN'İN DOĞUMU

15 Eylül 1972 - Anita Staengl

Oğlumun doğacağı günün sabahı, krampa benzer bir şeyler hissettim. Eşim Luke bir süre bekledikten sonra ebeleri çağırdı. Çok güzel, güneşli bir gündü ve günün büyük bölümünü dışarda yürüyüş yaparak geçirmiştim.

Kasılmalar güçlenmeye başladığında suyum geldi. "Korkuyorum" dediğimi hatırlıyorum. Ina May gözlerimin içine baktı ve "Neden korkuyorsun?" dedi. Cevabın çok açık olduğunu düşündüm. İçimden sanki bir ateş topu geçiyormuş gibi hissettiren bu inanılmaz ağrıdan korkuyordum. Bir sonraki kasılma sırasında kendime acımaya başladığımı fark ettim ama sonra yapmam gerekenin bir bebek dünyaya getirmek olduğunu hatırladım, kendimi düşünmek değil! Ina May'in her kasılmada derin nefes alma talimatlarını takip etmeye başladım. Her bir ıkınmada içim dışıma çıkıyormuş gibi hissediyordum. Dik oturmak bana kasılmanın tüm enerjisini kullanma şansı veriyordu ve böylece ağrıyı çok da fazla hissetmiyordum. Galen birkaç ıkınmadan sonra dünyaya geldi, suyumun gelmesinden bir buçuk saat sonraydı. Dışarı çıktığında parlak kırmızı-mor bir renkteydi. Görünmeye başladığında bedenimden bir organın dışarı çıktığını düşündüm. Mavi bir Aztek heykeli gibi tamamen hareketsiz öylece yatıyordu. Hepimiz nefeslerimizi tutmuş ona bakıyorduk. Bedeni yavaşça pembeye dönüştü. Ebelerden biri burnunu temizledi ve Galen ağlamaya başladı, bir yandan da yumruklarını sıkıyor, parmaklarını açıyordu. Hiç duraksamadan meme emmeye başladı. Uyuduk, uyandık. Ertesi gün Luke bana çok güzel bir bakış attı, saçları ve teni güneşle parlıyordu. Şarkı söylüyordu, "Tanrı onu böyle yarattı, çünkü Tanrı onun böyle olmasını istedi."Galen, başının arkasından gelen ve bütün odayı dolduran muhteşem bir koku yayıyordu. O tatlı kokuyu duyduğum ilk an meleklerin varlığına dair bir işaretti. Orada olduklarını biliyordum.

SAMUEL'İN DOĞUM HİKAYESİ

18 Temmuz 1979 - Patricia Lapidus

Akşam olduğunda normal bir uyku uyumak üzere yatağa gitmediğimi biliyordum. Doğum için pek acelem yoktu. Sadece öylece do-

laşıyordum ama aslında içimde büyük bir amaç uğrunda kullanmaya hazır olduğum muazzam bir enerji hissediyordum. Sonuçta yatağa gidip biraz kestirmeye karar verdik.

Zamansız saatlerin birinde Mary Louise, ebelerden biri, çok nazik bir şekilde saçlarımı tarıyordu. Çok düşünceliydi. Biliyordu ki her bir dalga geldiğinde ağzımdaki buzu dışarı çıkarmam ve dalgalar arasında tekrar ağzıma alıp emmem gerekiyordu. Bu tür şeyler önemli hale gelmişti ve bunları insanlara açıklamak benim için çok zordu.

Ne zaman bir dalganın gelmek üzere olduğunu hissetsem Don'a bakıyor ve "hazır mısın bebeğim?" diyordum, o da bana sırıtıyordu. Gözlerinin içine bakıyordum ve birlikte gülüyorduk. Herkes bizimle birlikte gülüyordu. Fark ettim ki tonu ayarlamak, doğum yapan kadın olarak benim elimdeydi. Ben iyi zaman geçirmeye karar verirsem, hepimiz iyi zaman geçiriyorduk. Dalgalar devasa okyanus dalgalarında sörf yapmak gibiydi. Ben Maine sahillerinde doğdum, dalgaları iyi tanırım. Dalgaların bedenimi yıkadığını hayal etmek evrenin işini yapmasına izin vermeme yardım etti. Dalgalar bedenimin sağlam kıyılarına çarpıyordu. Seçeneklerin ve zihnin çok ötesinde bir yerdeydim.

Ebem Leslie doğumumu çok düşünceli bir şekilde yönetti. Bana yatağın ucunda oturup Don'a asılmamı, böylece yer çekiminin açılma için çalışmasına izin vermemi önerdi. Don da harikaydı, güçlü ve sabit bedeniyle çok sağlam ve sabırlıydı ve o anı benimle yaşıyordu. Fiziksel realitede bir dayanak olarak ona asıldım. Bedenini sabit tutabilmesinin büyülü bir şey olduğunu düşündüm. Şimdi o, sağlam kıyılara bense dalgalara dönüşmüştüm. Büyük bir dalga tüm bedenimi tutsak alıyordu; sadece bebeği çevreleyen rahmimdekileri değil, kafatasımın derisine kadar olan tüm kaslarımı tutsak alıyordu. Dalgalarlar şimdi o kadar güçlüydüler ki boyun kaslarımı kendi ritimlerinde kasıyor ve sonra gevşemiş halde bırakıyorlardı. Başım Don'ın göğsüne düşüveriyordu.

Her bir dalga sona erdiğinde ebeler artık sessiz bir ortam yaratmanın kaygısından uzak, tezahürat yapıyorlardı. "Bu iyiydi!". Beni cesaretlendiriyorlardı. Başımı dik tutmam gerektiği düşüncesi beni sarıyordu -oysa artık hiçbir şekilde kaslarımı kontrol etmemin bir yolu yoktu. Leslie ve diğerleri gidişatla ilgili ne zaman tezahürat yapsalar, her ne oluyorsa yolunda gidiyor diye düşünüyordum. Ama eğer istersem huysuzca da davranabilirdim. Doğum pozisyonundayken hayvan seslerine benzer sesler çıkardım. Leslie'nin bana söylediğine göre açık ve rahat bir ağız, bedenimin alt bölümünün de açılmasına yardım edecekti. Sonra güzel bir sürpriz oldu. Tam ben ıkınmaya hazırlanırken, kendisi de bir ebe olan çok sevgili arkadaşım Kay Marie içeri girdi. Aslında Washington, D.C.'de yaşıyordu fakat bir ebelik konferansı için o sırada The Farm'da bulunuyordu. Büyük oğlumun doğumunda bulunamadığını bilen ebeler Samuel'i doğduğu an yakalaması için onu davet etmişlerdi. Saatlerdir benim için çabalamış olan Leslie, yüzünde tatlı bir gülümsemeyle kenara çekildi. O da Kay Marie'nin orada bulunuşundan en az benim kadar memnundu. Bütün o zor saatlerden sonra bunu hiçbir şekilde bir ego sorunu haline getirmedi. Bu yüzden ona minnettarım.

Birkaç ıkınmadan sonra Samuel gözüktü, onu nazikçe destekleyen Kay Marie'nin yardımıyla önce baş, sonra omuzlar. Bütün o efordan sonra kolaylıkla dışarı çıkıverdi. Bebeği karnıma koydular. Don'a bağırarak "şuna bak canım!" dedim ve tüm ebeveynlerin yaptığı gibi bebeğimizi incelemeye başladık. Gözleri açıktı. Bizi görüyormuş gibiydi. Olgun bir ruhu vardı, sadece bir süreliğine küçüktü, hayattaki kendi gizemli amaçları için bize gelmişti. İçimizde saygı ve bağlılık duyguları uyandırıyordu.

ANGELİKA'NIN HİKAYESİ

18 Haziran 1991 - Angelika ve Viktor Engelmann

Angelika ve Viktor Alman vatandaşları. Kuzey Amerika'da seyahat ederlerken Angelika hamile kalıyor.

Hamile kaldığımda onbeş yıllık evliydik. Hamilelik bizim için bir sürprizdi, çünkü çok uzun zamandır birlikte olmamıza rağmen hiç doğum kontrolü kullanmamıştık. Karavanımızla dünyanın farklı yerlerini gezerken çocuklarımızın olmaması işleri bizim için kolaylaştırmıştı. Doğum hikayemiz ise, para kazanmak için birkaç haftalığına Washington'daki bir balık işleme tesisinde çalıştığımız dönemde başladı. Bir gün, çift penisi olan bir balığa denk geldik. Orada çalışan bazı Kızılderililer şakalar yaparak inanışlarına göre bu balığı eline alan insanların doğurganlığının arttığından bahsettiler. Viktor ve benim için olan tam da bu oldu!

Viktor: Angelika "arkamda dur ve şu göğüslerime bir bak!" dedi. Kesinlikle farklıydılar. Hamilelik ihtimalinden bahsediyorduk. Adet dönemi normal zamanını çok geçmişti. Angelika'nın adetleri hep düzensizdi fakat beni ikna eden şişmiş göğüsleri oldu. Daha önceleri Angelika'nın hamile olabileceğini düşündüğümüz zamanlarda pek çok plan yapmıştım –örneğin bir keresinde Girit'deyken Angelika'nın adeti gecikmişti. O sıralar artık kendimize bir barınak yapıp yerleşik düzene geçmemizin zamanı geldi diye düşünmüştüm. Fakat Arizona'ya vardığımızda ve bu defa gerçekten hamilelik gerçeğiyle yüzleştiğimizde Angelika beni, aslında yerleşmemizin gerekli olmadığına ikna etti. Bu bebeği doğurabilir ve seyahat etmeye devam edebilirdik.

Angelika: Hamileliğimin başında Almanya'dakileri bu durumdan haberdar etmemeye karar vermiştim. Benim yaşımda düşük riskinin yüksek olduğunu biliyor, kimseyi üzmek istemiyordum. Ayrıca, evden



Angelika ve 1 saatlik Felix.

gelecek bütün o "iyi niyetli tavsiyeleri" duymaya da ihtiyacım yoktu. Geri dönmemizi isteyebilir, ya da 38 yaşında hamile olmanın bütün o tehlikelerini ve zorluklarını anlatmaya kalkabilirlerdi. Yaşam tarzımızın bir bebek dünyaya getirmek için ne kadar da uygunsuz olduğuna dair o bitmez tükenmez sözleri duyma ihtimalimiz de tabii çok muhtemeldi.

Ocak ayı geldiğinde bebeğin tekmelerini hissetmeye başladım. Bu sıralar Meksika'nın Ciudad bölgesindeydik. Gelecekle ilgili hayaller kurmaya yavaştan başlamışdık. Viktor, Boccaccio'nun *Dekameron*'unu okuyor, ben de ona süveter örüyordum. Texas'ta bir arkadaşımızın yanında dört hafta geçirmiş, hamile olan ve doğumu benden bir ay önce olan bir kadınla tanışmıştık. Louisiana, Mississippi ve Alabama'dan sonra Mart sonunda Tennessee'deki The Farm'a vardık. Ertesi günü The Farm'ın kliniğinde ilk gebelik kontrolüm yapıldı. Bebeğin Haziran başında doğması bekleniyordu. Viktor'la birlikte bebeğin kalp atışlarını dinledik. Bu kontrolleri yaptırmak ve her şeyin yolunda olduğunu duymak çok rahatlatıcıydı. Ebelerin yanında olmak da çok keyifliydi. 38 yaşında ilk bebeğimi doğuracak olmam konusunda hiçbir endişeleri yoktu. Bu, doğumu daha da heyecanla beklememizi sağladı. Birkaç hafta daha seyahat ettikten sonra doğum yapmak üzere The Farm'a geri dönmeye karar verdik.

Kasılmalar, beklenen tarihten altı gün sonra gece yarısı başladı. Her yarım saatte bir geliyordu. Aralardaki süre gittikçe kısalmaya başlayınca Viktor sabah saat 5 civarında Pamela'yı aradı. Kısa bir süre sonra o ve Ina May yanımıza geldi. Rahim ağzı açıklığımın sadece bir santim olduğunu öğrendik, zaten kasılmalar da yok olmuştu. Şafak vakti etrafı, kuşların seslerini, ilk ışıkları çok daha sık izlememiz gerektiğini düşündüm. Ne mutlu ki önümüzdeki zamanlarda bu manzarayı istediğimden çok daha sık görecektim. Kendimi iyi hissettim, özellikle de bir süreliğine kasılmalarım olmadığı için.

Gün boyunca dalgalarım gelip gitti fakat henüz pek güçlü değillerdi. Yatakta uzanmak, sallanan sandalyeye oturmak ve tuvalete gitmek arasında mekik dokuyup durdum. Kasılmalar arasında dinlenebildiğim ve bir sonraki kasılmayla başetmenin yeni yollarını düşünebildiğim için mutluydum. Viktor için üzülmüştüm çünkü hiç uyuyamamıştı ve her dalgada o da kalkıyordu. Sallanan sandalyeye bir yastık ve battaniye koydu ve sırtıma masaj yaptı. Her ne kadar sabah birazcık uyuduysak da ertesi sabah Pamela'nın tam olarak neler söylediğini anlayamayacak kadar çok yorgundum. Bazı kadınların çok fazla yorgun düştükleri için hastaneye gitmek zorunda kaldıklarıyla ilgili bir şeyler söylediğinde çok endişelenmiştim. Bu sıralarda Viktor'un ve benim epey moralimiz bozulmuştu. Pamela kontrol ettiğinde açıklığım pek fazla değişmemişti. Yaklaşımımı değiştirmem ve biraz gevşemem gerektiğini biliyordum.

Rahim ağzımda henüz açılma başlamadığı için ebeler o gün bizi tüm gün baş başa bıraktılar. Saatlere bakıp zamanımı boşa harcamamaya karar verdim. Dalgalarım devam etti. Viktor'la yalnız olmak hoşuma gidiyordu. Hoş bir ortam, Ina May'den küçük bir ziyaret ve hatta ufak bir Scrabble oyunu gayet keyifliydi. Viktor'un oyun sırasında biraz dikkati dağınıktı, söylediğine göre bu yüzden oyunu kaybetmiş. Böyle birkaç gün geçti. Olayın yaklaştığına dair bir duygum



Angelika ve Felix.

vardı, fakat nasıl bir şey olacağını hayal edemiyordum. Viktor benimle olduğu ve bebeğin gelmesini beklerken sabrını hiç kaybetmediği için çok mutluydum. Beni şımarttı ve bana sürekli beni ne kadar sevdiğini hatırlattı. Öğlenden sonra bir ara biraz örgü ördüm ve bebek sağlıklı mı diye düşünmeye başladım. Böyle düşünmemin sebebi su kesemin patlamış olduğundan şüphelenmemdi. Pamela bunu anlamak için bir test yaptı (henüz patlamamıştı). Evde doğum yapmaya teşebbüs eden kaç kadının böyle bir test yaptırdığını ve birkaç gündür zaten doğumda olduğunu düşünen otuz beş yaşından büyük bir kadına neler yapılabilirdi merak ediyordum. Bir kez daha doğru zamanda doğru yerde olduğumuza memnun oldum. Ormanın ortasında, kuşların öttüğü, özel bir şeyler olduğunun sezgisiyle akşamları kapımıza gelen köpeklerin bizi ziyaret ettiği bu yerden daha rahat hissedebileceğim başka bir yer hayal edemiyordum. Burada her şeye en doğal yollarla yaklaşıldığı için bebeğimin hasta olmasına dair korkularım kısa sürede uçup gitti ve çok yakında iyi, sağlıklı bir bebeğim olacağı yönündeki düşüncelere yaklaştım fakat bu "çok yakında"nın ne zaman olduğunu merak ediyordum.

Ina May: *Doğumun hızlanmasını beklediğimiz günlerde Angelika'yı ve Viktor'u pek çok kez ziyaret ettim. Bir defasında bana çok ender kavga ediyor olmalarına rağmen Scrabble oynadıktan sonra muhakkak*

kavga ettiklerinden bahsetti. Ben de şaşkınlık içinde "Scrabble'ın kavga edecek nesi var ki?" diye sordum. "Bir kere", dedi Angelika, "Scrabble'ı Almanca dilinde oynamak bazen günlerce sürebiliyor, çünkü bazı kelimelerimiz çok uzun". "Ah peki", dedim, fakat hala sebebi anlayamamıştım. "Diğer sebep ise kazanan tüm çikolataları alır."

O noktada aklıma bir çözüm geldi: "Neden yalnızca kazanana kazanmış olmanın tadını çıkartması için izin vermiyor ve çikolataları da paylaşmıyorsunuz?" diye önerdim. "Ah, siz Amerikalılar!" dedi Angelika, "Olup bitenleri değiştirmek için her zaman bir sürü fikriniz var!".

Arkadaşlarımdan birisi Angelika ve Viktor'la ilgili bir gözlem yapmış ve sonra onlara bir öneride bulunmuştu. Kendi aramızda birbirlerini ne kadar çok sevdiklerini ve bebeğin böyle bir aileye doğmakla ne kadar şanslı olduğunu konuşurduk. Fakat bu arkadaşım aynı zamanda, ne zaman biri diğerinden bir şey isteyecek olsa, bunu çok kaba bir şekilde yaptığını da fark etmişti. Sözcükler ağızlarından emir gibi çıkıyordu ve bu durum karşıdakini o isteği yerine getirmek konusunda mutsuz ediyordu. O noktada arkadaşım, bu küçük iletişim sorununu nasıl çözebileceklerine dair bir öneride bulunmuştu: "Bir ricada bulunurken bunu neden birbirinize biraz daha tatlı bir yolla sormuyorsunuz? Böylece karşıdaki kişi bu ricayı yerine getirirken çok daha mutlu olacaktır". Viktor ve Angelika birbirlerine bakıp güldüler: "Siz Amerikalılar, işleri değiştirmek konusunda ne kadar da iyi fikirleriniz var!".

Angelika: Ve dalgalar güçlenmeye başladı. Her birinden sonra daha bir paytak yürür hale geliyor, her geçen dakika kendimi Discovery Channel'da izlediğimiz, öne eğilmiş ve elleriyle tutunacak bir şeyler arayan gorillere daha fazla benzetiyordum. Ina May, Pamela ve asistan ebe benimle birlikte oturdular. Bunun daha uzun süremeyeceğini düşünüyordum fakat her nasıl olduysa zaman birden bire kayboldu. Daha ağır ve sık gelmeye başlayan dalgalarda artık şakalar dikkatimi dağıtamıyordu. Normalde sırtıma, boynuma ve bacakla-



Meksika okarinası.

rıma masaj yapılmasına bayılırdım. Ama bir gece önce bana dokunan hiçbir şeye tahammül edemediğimi hatırladım, bütün gece yorganları, yastıkları, Viktor'un ellerini itip durmuştum. Şimdiyse ebelerin karnıma saat yönünün tersine masaj yapmalarına katlanamıyordum; bunu onlara söyledim. Açıklığım dört santimdi ve çok ince olduğu için Ina May beş santimetreye kadar esnetebildi. Bu esnada bir şey hissetmedim. Sadece zaman zaman ayak ucumda ya da yanımda Viktor'u görüyordum. Gözlerinin içine bakıyordum, elini sıkıyordum ve dalgalar arasında biraz mola olduğu için mutlu hissediyordum.

Ina May yanında pek çok Meksika objesi getirmişti. Doğum yapmakta olan bir kadın formunda (bebeğinin başı halihazırda dışarı çıkmış) bir okarina* ve çocukları koruduğuna inanılan bir Huichol geyik maskesi vardı. Ayrıca siyah tahtaya oyulmuş, tüylü yılan Quetzalcoatl** formunda çok güzel bir yağmur sopasını da hatırlıyorum. Söylediklerine göre dışarda gökyüzü açıktı; Jüpiter, Venüs ve Mars görünüyordu ve yarım ay vardı. Tam da doğum sırasında

* Toprak veya madenden yapılmış, yumurta şeklinde üflemeli bir müzik aleti. (ç.n.)

** Eski Meksika ve Orta Amerika'nın en önemli tanrılarından biri; eski uygarlıklardan Aztekler tarafından da konuşulan Nahuatl dilinde "sakallı yılan" anlamına gelir. (ç.n.)

olmasını dilediğim şekilde. Sonra merak ettim, acaba tüm bunlar önümdeki saatlerle başetmemde gerçekten yardımcı olabilir miydi? Kendimi ölüm ve yaşamın tam ortasındaki çizgide her hissedişimde yukarıya doğru küçük bir dua gönderdim. Viktor'dan son iki mumumuzu yakmasını istedim. Sallanan sandalyede oturmuş, öylece mumlarımıza bakarken çok yakında bebeğimizin nasıl göründüğünü öğreneceğimi düşündüm. Cinsiyetini öğrenmek konusunda gittikçe heyecanlanıyordum.

Saat 11 civarı Ina May, tığa benzeyen bir aletle su kesemi patlattı, sular bir anda her yere akıverdi. Rahim ağzını bir kaya gibi iten bebeğin başı şimdi yolun geri kalanını açabilirdi. Dalgalar güçlüydü ve onlarla başetmek için başka bir nefes alma tekniği kullanmam gerekiyordu. Ağzımdan nefes alıp dudaklarımın arasından bir at gibi sesler çıkararak nefesimi verirken artık ıkınmam gerektiğini hissettim. Ikınırken bedenimden ilkel sesler çıkmaya başladı. Acaba çok mu yüksek ya da dışarda birileri beni duyabilir mi diye merak ettim. Ikınmalar arasında aklımdan bu düşünceler geçiyordu, sonra "iyi, güzel, bunlar iyi nefes alma sesleri", "harika görünüyorsun" gibi sözler duyuyordum.

Bebeğin kalp atışları 120 ile 140 arasında, normal sınırlar içindeydi. Sırtımda birkaç yastıkla birlikte yatakta yatıyordum. Her bir dalgada bacaklarımı bedenime doğru çekiyordum. Zaman yoktu o an. Kafamı yastıklara bastırarak ellerimin ve dizlerimin üzerinde ıkınmayı denedim. Ikınma baskısı içerden gelmişti fakat iyi bir ıkınma gerçekleştirememiştim. Bir şey eksikti. Ina May bilgisayarında bir şey yazıyordu, bu dikkatimi dağıttı. Omuzumun üzerinden ona doğru baktım, hemen yanıma geldi. Viktor'un dizine oturarak başka bir pozisyon denedim. Dizlerinin titrediğini hissettim. Bu, çok tedirgin hissettiren bir pozisyondu, yatağın ucunda başka bir pozisyona geçtik. Burada yatağın üzerindeki kirişte, iki at nallına bağlanmış ası-

labileceğim bir ip vardı. Eğer bu da işe yaramazsa diye düşündüm... Üşüyordum, balıkçılıkta giydiğim uzun çorapları giydim.

Ina May yatağa uzandı. Onu çok kıskandım. Şu anda sadece yatağa yatıp uyumak istiyordum. Bu muhteşem olurdu. İpin üzerindeki düğümler iyi tutunmama yardım etti fakat buna rağmen pek fazla yol alamadım. Halının üzerine kan bulaşmasından endişe ediyordum, ayrıca yatağa altımda ped olmadan yatmaktan da huzursuzdum. Bu yüzden banyoya geçtik, burada üzerine oturabileceğim bir çanak vardı. Burada kendimi bırakabileceğimi hissettim. İçerde birisinin vakum lafı ettiğini duyduktan sonra biliyordum ki bu bebeği aşağı indirmeyi başarmak zorundaydım. Viktor karşımda durdu, kollarımı onun boynuna doladım ve onu aşağı doğru çektim. İçimdeki her şey bu büyük ıkınmaya yardım etti. Bebeğin kalp atışları 90'a düştü, bana biraz oksijen verdiler.

Bebek aşağı doğru çok yavaşça inmeye başladı. Her bir kasılmayla daha da güçlenen bir yanma hissettim. Başı görmeye başladılar ve yatağa dönmemi söylediler. Bu neredeyse imkansızdı çünkü başı bacaklarımın arasında hissedebiliyordum ve yanma hissi ateş kadar kuvvetliydi. Viktor'a asıldım, beni diğer tarafımdan kim destekledi bilmiyorum. Yatağa tırmandım, diz ve dirseklerimin üzerine eğildim. Bundan sonra her şey çok hızlı ilerledi. Yanma hissi yüzünden elimi aşağıya koydum ve orada ne olduğunu hissetmek istedim. Sonra bir fark ettim ki yanmaya sebep olan Ina May'in eli değil, bebeğin başıydı.

Yırtılma olmasını istemiyordum. Bu, kafamda çok derinlerde oturttuğum bir duyguydu. Bana söylenen her şeyi yaptım. Bir köpek gibi hızlı hızlı soludum. Ina May bende tam bir "Alman poposu" olduğunu söyledi. Başın ve arkasından önce bir omuzun, sonra diğerinin ve sonra da tüm bedenin nasıl dışarı çıktığını hissettim. Başarmıştım! Her şey yavaş çekimdeymiş gibi görünüyordu. Viktor ve

ben birbirimize sarıldık ve sonra Ina May'in kucağına doğru baktık. Bebeğin kız olduğundan emindik. Sonra kordonu ve bir başka şeyi daha gördük: Bu bir erkekti! Bizim için ne büyük bir sürpriz! Viktor için çok mutluydum çünkü hayatındaki bir sürü kadından sonra nihayet hemcinsi bir arkadaşı olmuştu. Felix üzerime yattı ve hemen emmeye başladı. Gözümüz bu küçük şeyden başka hiçbir şey görmüyordu. Pamela temizliğe başladı. Felix'i tarttılar, giydirdiler ve o koca kafasını ölçtüler. 38 cm. Yatakta uzandım ve plasentayı bekledim. Felix'ten yarım saat sonra geldi. Viktor onu ertesi günü ormana gömdü.

Doğumdan sonra Viktor beni yıkadı ve ebeler her şeyi toparladılar. Yeni küçük ailemiz olarak bir yatağa uzandık, herkes birbirini izliyordu. Ebelerin hepsi çok yorgundular. Bize sarılıp öperek iyi geceler dediler. İki saat sonra Almanya'daki ailelerimize bir bebeğimiz olduğunu haber vermenin zamanı gelmişti. Daha hamileliğimi bile ilk kez duydukları için ne söylediğimizi anlamakta haliyle biraz zorlandılar.

Ina May: *Okarinayı Angelika'ya verdiğimde onu aldı ve elinde tuttu, elinde evirip çevirdi. Bu flütün, kadınlara doğumu başarmanın mümkün olduğunu Meksika tarzında söylemenin bir yolu olduğunu anlattım. Ona bunun sadece doğum yapan koyu renk tenli bir kadın olmadığını bilhassa söylemeye çalıştım, çünkü onun beyaz renkli kadınların da doğumu başarabileceğini bilmesini istiyordum. Okarinayı bana geri verdiğinde farklı görünüyordu, sanki daha rahatlamış gibiydi. Saatler sonra Angelika dizlerinin ve ellerinin üzerinde, ıkınırken ve bebeğin başı dışarı çıkmak üzereyken bana doğru baktı ve "yırtılma olacak mı?" diye sordu. O anda ağzımdan bir anda "Bu koca Alman poponla hayır!" kelimeleri çıkıverdi. Angelika şaşırarak bir anda gülmeye başladı. Fakat burada en güzel olan şey bu gülüşün, doğumun en yoğun anına verdiği rahatlama ve gevşeme ile Angelika'nın o 38 cm'lik başı tek bir sıyrık bile olmadan dışarı çıkarabilmesiydi. Felix'in doğumu, korku karşısında kazanılmış gerçek bir zaferdi.*

EVAN'IN DOĞUMU

24 Ocak 1998 - Diana Janopaul

17 yaşındayken New York Sekizinci Cadde'deki bir dükkanda, Ina May'in *Spiritual Midwifery* kitabının bir kopyasını bulmuştum. O zamana kadar ebenin ne olduğunu bile biliyor muydum emin değilim, fakat bu kitapla birlikte ebeliğin büyüsü ve güzelliği beni sarmalamıştı. O günden beri doğum konusu hep ilgimi çekti ve kendim de bir ebe olmayı çok arzu ettim.

Çok uzun yıllar sonra otuz yaşına geldiğimde ilk çocuğumu dünyaya getirmek için artık hazırdım. Biliyordum ki bedenim yapması gerekeni yapacak ve doğumda işler yolunda gidecekti. Pek çok arkadaşım tarafından tavsiye edilmiş bir hemşire-ebeyle çalışmaya karar vermiştim. Gideceğim hastanenin sezaryen oranının %33 olduğunu biliyordum, fakat bunun benim için gerekli olacağını hiç düşünmedim.

Beklenen tarihten bir hafta sonra bir akşam evdeyken su kesem yırtıldı. Bütün gece evde kaldım, uyumaya çalıştım ve kasılmaların başlamasını ümit ettim. Ertesi sabah hastaneye gittik. Hafif kasılmalarım vardı ve yalnızca bir santim açılmıştım. Ebe *pitocin* ile doğumu hızlandırmayı önerdi, biz de kabul ettik. Ama doğumum bundan sonra, hiçbir zaman planlamadığım bir dizi müdahaleyle devam etti: Sürekli bebeği monitörize etme, stadol adında uyuşturucu bir ilaç, kaptığım enfeksiyon için damar yolundan verilen antibiyotik ve son olarak epidural. Damar yolundan verilen *pitocine* ve güçlü kasılmalara rağmen çok yavaş yol alıyordum, kendimi kontrolü tümüyle kaybetmiş ve yenilmiş hissediyordum. Ebe orada geçirdiğim 18 saatin, toplam yarım saatinde benimle birlikte odadaydı. Başka doğumlara da bakıyordu ve hatta bir ara hastaneden bile ayrıldı. Kendimi tamamen terk edilmiş hissettim. Eşim ve ailem yardım

etmek için hiçbir şey yapamıyordu. Eşimin gözlerinden yaşlar aktığını hatırlıyorum. Bu, kesinlikle bizim planladığımız doğum değildi!

Ebe gece yarısı civarlarında odaya geldi ve tümüyle açıldığımı, artık ıkınmaya başlayabileceğimi söyledi. Epidurali kapattık fakat hala bacaklarım üzerinde hiçbir kontrolüm ve ıkınma ihtiyacım yoktu. (Daha sonra öğrendiğime göre epidural ıkınma becerisini olumsuz yönte etkiliyormuş). Birkaç ıkınmadan sonra ebe yine gitti ve ben ailemin ve çok kibar bir hemşirenin yardımıyla yaklaşık iki saat daha ıkınmaya devam ettim. Nihayet geri dödüğünde beni kontrol etti ve hiçbir ilerleme olmadığını söyledi. Ayrıca o anda fark ettiğine göre rahim ağzının ön dudağına doğru ıkınıyormuşum ve bu daha önce fark edilmemiş. Bir başka deyişle tüm o iki saat boyunca aslında gerçekten tümüyle açılmamışım. Onca ıkınmanın hiçbir işe yaramamasına şaşmamalı. Bebeğin kalp atışlarında endişe verici bir düşüş olduktan kısa süre sonra sezaryena karar verildi. Lukas doğduğunda 4 kilo 800 gramdı. Ebe bebeğin çok büyük olduğunu söyledi.

Tüm bu olanlardan sonra duygularım yetersizlik, başarısızlık ve öfke arasında gidip geliyordu. Kendimi hiç tanımadığım insanlara özür dilercesine sezaryenimin sebeplerini açıklarken buluyordum. "Kocaman bir bebeğiniz var" diyorlardı. "Sezaryenla doğdu" diye cevap veriyordum hemen.

İkinci defa hamile olduğumu öğrendiğimde sezaryendan sonra yapılan vajinal doğum denemek istedim –yani SSVD. Farklı bir hemşire-ebe ve hastane seçtim. Hastane dışı bir doğum istemiştim fakat yaşadığım bölgede hiçbir ebe, doktor desteği olamayacağı için sezaryen sonrası vajinal doğumlara hastane dışında girmiyorlardı.

Beklenen tarihi iki hafta geçmiştim. Bir başka büyük bebeğin geldiğini biliyordum, fakat yine de bir kez daha *pitocin* almak istemiyordum. Sonunda doğuma gittim, kasılmalar birbirlerine 5-6 dakikadan yakın değillerdi. Fakat yol alıyordum ve her şeyin yo-

ında olduğunu hissediyordum. Hastaneye gittiğimde beş santim çılmıştım. Bebeğin başı hareketliydi ve hemen anladım ki benimle gilenenler bunu, bebeğin doğum kanalına sığmayacağına dair bir şaret olarak almışlardı. Sezaryeni kabul etmeden önce yedi santime kadar açılmıştım. Kenna, 5 kilo 200 gram ağırlığında doğdu, baş evresiyse 38cm'di. Doğum sırasındaki doktor bana "pelvisimin, ortalama ölçüde bir bebek için uygun" olduğunu söyledi. (Aynı doktor bana daha sonra beyaz kadınların asla 5kg'lık bir bebeği doğuramayacağını da söyledi!). Asla "ortalama ölçüde bir bebek" doğuramayacağımı, dolayısıyla normal doğum yapma şansımın asla olamayacağını düşündüğümü hatırlıyorum.

Kenna'nın doğumundan sonra bir ebe bana, eğer tekrar hamile kalırsam daha baştan sezaryen doğum planlamam gerektiğini söyledi. Fakat hala, eğer ihtiyacım olan desteği alabilseydim ve hastanelerin rutin müdahalelerine maruz kalmasaydım çocuklarımı normal yolla doğurabileceğime dair inancımı bir türlü içimden çıkartamıyordum. Bir kez daha hamile kaldığımda şuna karar verdim; eğer tümüyle farklı bir sonuç istiyorsam, yaklaşımımı tümüyle ve radikalce değiştirmeliydim. The Farm'ı aradım ve Pamela ile konuştum. Bana, vajinal doğumu garanti edemediğini söyledi. Ona, bir garanti istemediğimi ama bunun olması için eşit bir şans talep ettiğimi söyledim.

Gebeliğim boyunca yaşadığım yere yakın oturan harika bir ebeden gebelik takibi desteği aldım. Doğumun beklenen tarihinden yaklaşık iki hafta önce The Farm'a gittik. Bu tarihten bir hafta önce suyum geldi. Pamela beni muayene ettiğinde rahim ağzı bir buçuk santim açılmıştı. Birbirine pek yakın olmamakla birlikte kasılmalarım hemen başladı. Ertesi sabah Pamela beni tekrar kontrol ettiğinde üç buçuk santim olmuştum. Pamela doğum kabininde benimle birlikte vakit geçirdi, bu süre sırasında onu yakından tanıdığım için çok memnun oldum. Öğleden sonra Ina May geldi ve beni eşim Steve'le

yürüyüşe gönderdi. Kasılmalar geldiğinde Steve'e asılıyordum ya da onları daha güçlü hale getirmek için çömeliyordum, bu şekilde birkaç saat yürüdük. Saat 4'de Pamela beni tekrar kontrol ettiğinde hala üç buçuk santimdim. Her ne kadar Pamela beni rahim ağzının inceldiğine ve bebeğin başının aşağı inmeye devam ettiğine ikna etmeye çalışsa da ilerlemenin bu kadar yavaş olması moralimi bozmaya başlamıştı. Bu doğumu başarıp başaramayacağımı sorgulamaya başlamıştım. (Önceki doğumlarımda ortaya çıkan durumlardan birisi de benim bir noktada korkup ağrı kesici istememdi.)

Bir diğer ebe Carol, bir sonraki kasılma sırasında Steve'le öpüşmemizi önerdi, bunun kendi doğumlarında çok faydası olmuş. Dediğini yaptık. Bu gerçekten, sevgili eşimle bağlantı kurmama yardım ettiğini hissettiğim bir hareket oldu. Yaklaşık beş saatte üçbuçuk santimden dokuzbuçuk santime ilerledim! Doğumumun en zor kısmı dokuzbuçuk santimde üç saatten fazla bir süre "takılı kalmam" oldu. Başaramayacağımı düşündüm ve her şey çok yavaşladığı için bir kez daha moralim çok bozulmaya başladı. Fakat ebeler o kadar destekleyici ve yüreklendiriciydiler ki başarabileceğime inancım geri geldi. Sonunda Pamela beni bir kez daha kontrol etti ve rahim ağzını bebeğin başından yukarı doğru itti. Açılma tamamlanmıştı!

Daha önceki doğumlarımda hiç ıkınma ihtiyacı hissetmemiştim, bu benim için tümüyle yeni bir şeydi. İlk önce doğum taburesini kullandım. Bu, bebeği aşağı indirmemde gerçekten etkili oldu. Bu, süngerle kaplanmış, ahşap bir sandalyeydi ve bacakları dizlerimin rahat kalmasına müsade edecek kadar kısaydı. Kasıklarıma doğru gelen kısımda sandalye kesilmişti, böylece bebeğin çıkması için yeterli alan oluşturulmuştu.

Sahip olduğum bütün güçle ıkındım. Bir aslan sesi gibi çıkan kendi sesimi duyabiliyordum. Ses sanki başka birisinden geliyormuş gibiydi, fakat bağırmak bana harika hissettirmişti. Bir saatten biraz

Az süren bir ıkınma faslından sonra aşağı doğru eğildim ve dışarı çıkmaya çok yaklaşmış olan bebeğimin başını hissettim. Birkaç dakika içinde oğlum Evan Alexander'ı dünyaya getirdim. Aşağı doğru baktım ve yatakta, bacaklarımın arasında onu gördüm, minik ayak parmaklarına dokundum. Daha sonra ebeler onu aldılar. Onu sıkıca tuttum ve hemen göğsüme koydum –diğer çocuklarımla isteyip de yaşayamadığım her şey gerçek olmuştu. Bebeği tartarlarken Carol bir ağırlık daha eklemek zorunda kaldı, çünkü Evan 4 kiloyu aşmıştı; tam 4 kilo 580 gram doğdu ve baş çevresi 38.1cm'di, ebenin "normal doğum için çok büyük" dediği ilk çocuğumun baş çevresinden biraz daha fazla. Sadece küçük bir yırtılma olmuş, birkaç dikiş gerekmişti.

Evan'ın doğumundan çok şey öğrendim. Hayal ettiğimden çok daha güçlü hissediyordum –o büyük bebeği dışarı doğru iterken kendimi çok güçlü hissetmiştim. Ayrıca diğer insaların bakış açıları ve inançlarından ne kadar etkilendiğimizi öğrendim. The Farm ebelerinin bana ve bedenime güvenleri tamdı. Hiç çatık kaşlar ve endişeli bakışlar görmedim. Yavaş ilerlediğimi düşünmemişlerdi. Sanırım bana karşı duydukları inanç herkesin, hatta benim bile bu güne kadar kendime duyduğum inançtan daha güçlüydü. Ayrıca öğrendim ki benim "ortalama bir bebek" için "yeterli" görülen pelvisim, bundan daha fazlasına da yeterliymiş. Mesele şuymuş ki *benim* "ortalama büyüklükte bebeklerim" dört buçuk kilonun üzerindeydiler. Bedenimin, onları dünyaya getirmek için mükemmel şekilde tasarlandığını bu vesileyle öğrendim.

Bir şekilde bunu düşünmeden geçirdiğim bir gün olmuyordu. Sanırım, Evan'ın doğumunda kazandığım sezgiler, doğumun kendisi kadar güçlü oldu. Fark ettiğim ilk şey, diğer doğumlarımdan bugüne beni sarmalayan keder duygusunun yok olmuş olmasıydı. O doğumlarımı düşündüğüm zaman beni ele geçiren o karşı konulamaz ağlama hissini artık hissetmiyorum. Bu şekilde, Evan'un doğumu benim için

tam anlamıyla tedavi edici bir tecrübe oldu. Hissettiğim en muhteşem değişim ise kendimi güçlü bir insan olarak hissetmeye başlamamdı. Bir arkadaşım bana oğlunun doğumundan sonra koca bir dağa tırmanabileceğini hissettiğini söylemişti. Fiziksel olarak bunu kastettiğini düşünmüştüm, fakat şimdi bundan çok daha fazlasını söylemek istediğini anlıyorum. Güçlenmişti. Her zaman bana söylendiği ve her zaman söylediğim gibi, doğum güçlendirici bir tecrübe. Fakat bunun ne kadar doğru olduğunu yaşamak için hiç şansım olmamıştı. İlk iki doğumumun güçlendirici hiçbir yanı yoktu. Kendimi yenilmiş, kederli ve cesaretsiz hissetmiştim. Yaşadığım hayal kırıklığı katlanılamaz boyuttaydı. Evan'ın doğumundan sonra fiziksel olarak çok yaralı ve yorgundum. Fakat içimde kendimi çok zafer dolu ve güçlü hissediyordum. Evan'ın doğumundan kısa süre sonra eşimle birlikte bir akşam kış olimpiyatlarını izliyorduk ve atletleri kızak kayarken, kayakla atlarken, buz pateni yaparken izledikçe onlarla dalga geçiyordum: "puff, bu da ne ki, bunu ben de yaparım. 4 kilo 500 gramlık bir bebeği dışarı çıkarmaya çalışın bakalım sonra konuşalım!". Perine bölgesinde dikişleri ve bolca hemoroidi olan bir kadından size eğlenceli sözler. Hayatım buna bağlı bile olsa o an kayakla atlayış yapamazdım, fakat kendimi çok *güçlü* hissediyordum!

Acaba kaç tane kadın bu gücü asla hissedemeyecek? Belki de gereksiz bir sezaryenin gerçek bedeli, geriye kalan bir kesik izi ya da hayal kırıklığı ya da iyileşmenin ağrıları değil. Belki de gerçek kayıp, o gücün yok olması. Doğumdan çok kısa süre sonra Evan'ı kollarımda tuttuğum bir fotoğrafım var. Yorgun ve perişanım fakat gözlerimde bir bakış var. Bu bakış daha önce yeni doğmuş bebeklerine kavuşan kadınların gözlerinde gördüğüm bakış. Nihayet artık bu bakış benim de yüzüme yansıdı. Keyif, başarı, güç ve huzur. Öyle güzel ki!

BU BİR BURUN!

22 Aralık 1982 - Valerie Gramm

Pek çok insan, bebeklerin anne karnında ne kadar farklı pozisyonlara girebileceğini ve aynı zamanda da normal yolla doğabileceklerini anlamakta zorlanabiliyor. (Ina May)

33 yaşındaydım ve üçüncü çocuğumu dünyaya getirmek üzereydim. Daha önceki iki çocuğumuz kızdı ve bu defa bir erkek ümit ediyorduk. Her iki çocuğumu da The Farm'da doğurmuştum. Hamileliğim iyi gitmişti. Klinikte dokuzuncu ay kontrolüne gittiğimde, ebemiz ve aynı zamanda iyi bir dostumuz olan Ina May beni muayene etti. Dakikalar süren muayenin üstüne bir de The Farm'da yaşayan doktor yanımıza gelince bir şeylerin ters gittiğini düşünmeye başladım.

Muayenede düzgün, pürüzsüz bir başın tepesi olmadığı apaçık ortada olan bir çıkıntı, tepecik gibi bir şey hissetmişlerdi. Durumla ilgili emin olunamayınca Ina May şehirdeki bir kadın-doğum uzmanını arayarak randevu aldı. Kendimi güvenli ellerde hissettim çünkü Ina May ve eşim David yanımdaydı. Ina May beni almaya geldiğinde ona doğumun başladığını düşündüğümü söyledim.

The Farm'ın eski, tozlu, engebeli yollarında uçarak yol aldık. Ina May yanımızda olduğu ve beni daha önce arabada doğum yaptırdığına ikna ettiği için içim rahattı. Ayrıca geçen doğumuma da girmişti. Ona güvendim. Hiçbir sorun yoktu. Doktorun ofisine vardık ve tabii ki bekledik ve bekledik... Biraz endişeli olduğum için tek dileğim bebeğin iyi olmasıydı. Nihayet doktor beni muayene ettiğinde kendi kendine gülerek bize döndü ve "bu bir *burun*!" dedi. Pek çok doktor "bu bir kız!" ya da "bu bir erkek!" derken, bu doktor "bu bir burun!" demek durumunda kalmıştı. Hissettikleri ufak kabarıklığın doğum kanalına doğru yönelmiş küçük bir burun olduğunu öğ-



Jerome.

renmek beni çok rahatlattı. Doğum için hazırlanmak üzere eve geri döndük (Ina May: *Valerie'yi güvenle eve geri götürüp doğumu* The Farm*'da yapabileceğimizi bize söyleyen doktordu*). Gerekli durumda medikal yardıma yakın olabilmemiz için Ina May doğumu ev yerine klinikte yapmamızı istedi.

Daha sonra dalgalarım biraz daha güçlendi. Bu doğum önceki ikisine göre daha yavaş olması dışında tümüyle onlarla aynıydı. Sevgi dolu ebeler ve çocuklarımın babası tarafından sarmalanmıştım. Hastanelerin steril odalarında olmak yerine orada olduğum için çok mutluydum. Ina May işinde çok iyiydi, sezaryen olmam gerekmeyeceğini biliyordum.

Pek çok saat sonra nihayet sonuna gelmiştik. Bu kısım çok fazla güç istiyordu fakat bebeğimiz için duyduğumuz sevgi, ağrının üstesinden geliyordu. Elbette ilk olarak burun geldi, kendi halinde, orada öylece havada asılı gibi duruyordu. Son bir ıkınmayla rüyamız gerçekleşti; bir erkek! Hafifçe zorlanmış gibiydi fakat ertesi günün sonuna doğru her şey düzeldi. Oğlum sağlıklı, güçlü ve çok güzeldi.

HEAVEN MORGAİNE'İN DOĞUMU

22 Aralık, 1990 - Beth Colton

Hamile olduğumu öğrendiğimizde Mark ve ben üniversitedeki ilk yılımıza başlamak üzereydik. Evde yaptığımız gebelik testini okur okumaz hemen bir kadın-doğum uzmanına gittik. Bütün bu olup bitenlerle ilgili karışık duygulara sahiptik. Doktorumun muhasebecisiyle konuşana kadar her şeyin üstesinden gelebileceğimizi düşünüyordum fakat semtimizdeki bir hastanede normal doğumun ne kadara çıkacağını öğrendiğimizde şok olduk! Üniversiteye yeni başlamak üzere olduğumuzu, şu anda ya da yarın ya da üç ay sonra böyle bir paramız olmasının imkansız olduğunu açıklamaya çalıştık. Mark ve ben, içeri girerkenkinden çok daha da karışık duygularla oradan ayrıldık. İkimiz de bu bebeği istediğimizi biliyorduk, fakat doğumu karşılayabilmenin yolunu bir türlü bulamıyorduk.

Üniversiteden bir arkadaşım bana, içinde bir doğum merkezi olan The Farm adında bir yerden bahsedene kadar ne yapacağımızı bilmiyorduk. Yaklaşık bir ay sonra ilk gebelik kontrolüm için bahsettiği yere gittik. Ebelerden biri olan Pamela bizimle biraz konuştu ve normal doğum yapabileceğimi anlattı. Her zaman ağrı kesicilerin doğumun gerekli bir parçası olduğunu düşünmüştüm ve başka türlü bir doğumun mümkün olabileceği hiç aklıma gelmemişti. Bu yüzden Pamela hiçbir ağrı kesiciye ihtiyaç olmayacağını söyleyince şok oldum. Ama zaten hiç ağrı kesicileri de yoktu! Muayeneden sonra Pamela bize okumamız için *Spiritual Midwifery* kitabını verdi, beş saatlik Atlanta'ya dönüş yolculuğumuz sırasında büyük bölümünü bitirmiştim bile!

Tam anlamıyla büyülenmiştim. Hiçbir zaman, bir bebeğin doğumunun bu derece muhteşem olabileceğini düşünmemiştim. Okuduğum bazı hikayeler çok dokunaklıydı. Hastanelerde zorunlu olan

pek çok uygulamanın The Farm'da olmadığını öğrenmek beni çok rahatlattı. Okudukça ilaçların aslında gereksiz olduğuna ve onlar olmadan bunu yapmaya değer olduğuna daha çok inandım. Doğum tarihim yaklaşmaya başlayınca Noel'i, Decatur Alabama'daki bazı akrabalarımızın yanında geçirmeye karar verdik. Burası The Farm'dan yalnızca bir buçuk saat uzaklıktaydı. Doğumun başladığı sabah, çok endişeli olan Mark'ın erkek kardeşi hariç hepimiz çok heyecanlıydık. Üç gündür aralıksız yağmur yağıyordu ve yollarda sel oluşmaya başlamıştı. Mark'ın erkek kardeşi hastaneye gitmenin daha iyi olabileceğiyle ilgili tavsiyelerde bulunmaya başladı. Eşyalarımı çoktan toplamış, The Farm'a gitmek için tüm hazırlığımı yapmıştım, bilmediğim bir hastaneye değil! Kadınların doğum sırasında kendilerini geri çekip işleri yavaşlatabildiklerini pek çok defa okumuştum, o yüzden The Farm'a zamanında yetişmekle ilgili çok da endişeli değildim.

Öğleden sonra saat 2'de evden çıkmak için hazırdık. Dışarıda deli gibi bir yağmur vardı ama bunun için memnundum; arabaya vuran damlaların sesi beni sakinleştiriyordu. Bu sırada kasılmalarım giderek güçleniyordu. Alabama'dan ayrılmadan önce bir bilgisayar oyunu oynuyordum. Ne zaman bir kasılma başlasa zihnim bu oyuna odaklanıyor, oyun için bana yeni stratejiler veriyor ve oyunun arka planındaki müzik beynimin içinde gerçekten yüksek bir sesle yankılanıyordu. Bu çılgıncaydı ve bunun yoğunluğunu birisine anlatmayı gerçekten başarabileceğimden emin değildim. Şimdi gerçekten inanıyorum ki doğum sırasında ilaca ihtiyacınız yok, vücut çareyi zaten kendisi üretiyor.

Saat 4'te The Farm'a vardığımızda yaklaşık dört dakikada bir kasılma oluyordu. Doğum evine yerleştik, Ina May beni kontrol etti ve rahim ağzının üç santim açılmış olduğunu söyledi. Biraz vakit geçtikten sonra da sıcak bir banyo yapmamı önerdi. Bu, saatler sonra duyduğum en iyi haberdi. O küveti asla unutmayacağım. Bu gördüğüm en büyük, en iyi küvetti. Boydan boya uzanabilir ve yine

de her iki duvarına da dokunamazdım. Küvetin içinde uzun bir süre kaldım. Mark da harikaydı. Bana eşlik etti ve sırtımı yıkadı. Bir noktada yüzüm hariç kendimi tümüyle suyun içine gömdüm. Sonra zihnim gerçekten her şeyi bıraktı, her şey uçuşmaya başladı ve kendim gibi hissetmemeye başladım. Sanki bir bulutmuşum gibiydi.

Yukarı çıktık ve Ina May beni tekrar kontrol etti. Şimdi yedi buçuk santim açılmıştım. Ina May rahat bir pozisyona geçmemi önerdi. Mark arkamdaydı ve dizine yatıyordum. İşlerin gerçekten zorlaştığı anlardaysa kollarımı açıp, bacaklarını ve kollarını gerçekten çok sıkı bir şekilde sıkıyordum. Tam bu sıralarda gerçekten çok tuhaf sesler çıkarmaya başladım. Tam açıklığa ulaştığımdaysa aklımı kaçırmak üzereydim. Bunu yapamayacağımı düşündüm. "Bunu daha fazla yapamam!" deyip duruyordum. Bu gerçekten çok ürkütücüydü ve gerçekten paniklemeye başladım, fakat Ina May benimle sakince konuştu. Bana tüm bunların tamamen normal olduğunu, bunu yapamayacağımı söylerken bunu zaten yaptığımı söyledi.

Oda ılık ve loştu. Şimdi bunun için minnettarım. Hastaneler çok soğuk ve ışıkları da çok parlak. Böyle bir zihin durumundayken hastanelerin yoğunluğu ile başetmem mümkün değildi. Bir noktada alçak, derinden ve boğazımdan gelen sesler çığlığa benzer yüksek perdeden seslere dönüştü. Farkı gerçekten hissedebiliyordum. Sesimi alçak perdede tutmak beni gevşetiyordu ve çığlık atmak sanki birisi tırnaklarını kara tahtaya sürtüyormuş gibi sinir bozucuydu.

Ve ıkınmaya başladım; bu gerçekten çok güzeldi. Güvende olduğumu ve sevildiğimi hissediyordum. Bu kesinlikle çocuğumun içine doğmasını isteyeceğim gibi bir ortamdı. Bir bovling topu dışkılamak gibi bir şey derken söyledikleri doğru –o kadar acılı değil ama yine de acılı. Ikınırken nasıl bir anda durup, hızlı hızlı nefes alındığını hep merak ederdim. Bir kez ıkınmaya başladıktan sonra orta yerinde durmanın benim için bir yolu olamayacağını düşünürdüm, özellikle

de baş dışarı çıktıktan sonra. Unut bunu, diye düşünürdüm, sonuna kadar gideceğim. Fakat durmak o kadar da zor değildi. Aslına bakılırsa bu gerekliydi. Çok yoruluyordum ve düzenli olarak dinlenmem gerekiyordu.

Ina May'e "şu anda gerçekten canım acıyor" dediğimi hatırlıyorum. Bana "yanma hissediyor musun? diye sordu. "Evet" dedim, "Çünkü bebeğin başı dışarda" dedi. Birkaç ıkınmadan sonra bir şeyin kayıp gittiğini hissettim. Bir sonraki adımda gördüğüm şey, karnımın üzerinde duran ve kocaman mavi gözleriyle bana bakan bir bebekti.

Bize bir kızımız olduğunu söylediklerinde şaşırmamıştım. Annelik içgüdüsüyle hamileliğin son ayında bunu tahmin etmiştim. Yaklaşık beş dakika sonra Ina May bana, hala plasenta için ıkınmam gerektiğini söyledi. Ona daha fazla ıkınamayacağımı söyledim. Bana, "Oh, bu en kolay kısım. Onun kemikleri yok" dedi. Bunu çok komik buldum ve ayrıca haklıydı. Plasenta kolayca çıktı. Asistanıyla birlikte beni ve bebeği toparladılar, doğum malzemelerini bir kenara koydular ve bana nasıl emzireceğimi gösterdiler. İyi olduğumuzdan emin olduktan sonra da Mark ve beni bebeğimizle yalnız bıraktılar.

DYLAN ZADE'İN DOĞUMU

1 Mart 1991 - Suzi Mitchell

Tom ve Suzi Mitchell sezaryenla gerçekleşen ilk doğumlarının ardından vajinal doğum için The Farm'a gelmişlerdi.

O perşembe akşamı dolunay vardı. Kasılmaların başladığına bir türlü inanamıyordum, bu yüzden devamının geleceğinden emin olmak istedim ve kaldığımız doğum kulübesindekilere bir şey söylemedim. Kısa süre sonra kasılmalar arasında ilahiler mırıldanmaya başlamıştım. Eşim Tom ve arkadaşımız Kirk, kasılmalar arasındaki süreyi tutuyorlardı. Süreler kısalınca Ina May'i aradık ve yatak değ-

şimi yaptık. Kirk yukarı oğlumuz JoJo'nun yanına çıktı, Tom ve ben de aşağı, doğum yatağına geçtik.

Saate baktığımı hatırlıyorum. Neredeyse gece yarısıydı ve işler hızlı ilerliyordu. Ina May beni muayene ettiğinde yedi santim açılmıştım. Dalgalar sırasında mırıldanıyordum, "Ommmmm, Ommmmm..." Serbest bırakılan, boğazdan çıkıveren bir ses. Ebelerden Deborah, derin bir nefes almamı ve "at dudakları"* üflemesini yapmamı önerdi. Ina May de bunun iyi bir fikir olduğunu düşünüyordu, çünkü bunu yaparken rahim ağzımın kapalı kalmasına imkan yoktu. Bu, kulağa gerçekten iyi geliyordu. Tom'la birlikte bunu denedik, sonra da biraz dinlendim. Önceye göre çok daha rahatlamış gibiydim.

Kasılmalar güçlenmeye başladı. Deborah birisinin gözlerine bakmamın iyi olabileceğini söyledi. Bunu *Spiritual Midwifery* kitabında okuduğumu hatırlıyorum. Deborah'nın gözlerine bakmayı denediğim için çok memnunum. Gelen bir kasılma sırasında ihtiyacım olan gücü bana onun gözlerinin verdiğini hissediyor, dalga geçtikten sonraysa tekrar Tom'la bağlantı kuruyordum. Saat sabah 6.00 olduğunda delirmiş gibiydim. Artık kasılmalar arasında sakin kalamıyordum. Kusmaya başladım. Herkes bunun iyi bir şey olduğunu çünkü çok yakında bebeği kucağımıza alacağımıza işaret olduğunu söylüyordu. "Beni kandıramazsınız. Bedenim bu acıya vahşice reaksiyon veriyor!" diyordum. Duş almak istediğimi söyledim fakat bunu kaçmak için istediğimi biliyordum. Duş alırken kasılmalar gerçekten çok güçlü ve yakındılar. Benim için bu, doğumun en zor kısmıydı. Hiç mola alamıyordum ama buna çılgınca ihtiyacım vardı. Mırıldanmalarım gittikçe daha da yükseldi. Birinin beni

---

* İng: *Blowing raspberries*. Dilini dudaklarının arasından dışarı çıkarıp, hava üfleyerek sanki gaz çıkarırmış gibi bir ses yapmak. Bunun neden doğru olduğunu anlamak için Büzücü Kaslar Kuralı bölümüne göz atabilirsiniz. (ç.n.)

kurtarmasını umarken, neyse ki Deborah bir şeyler yaptı. Banyoya geldi, duşun yanında durdu. Sıçrayan sularla ıslanırken bir yandan da benimle konuştu. Bu doğumun aslında o uzun doğumlardan olmadığını söyledi. Neden bahsettiğini biliyordum, çünkü oğlum Joey'nin doğumu gerçekten çok uzun sürmüştü. O anda fark ettim ki aslında bu harika bir doğum ve her şey mükemmel bir şekilde yolunda gidiyor! Başlarda, ağrıyı yok eden sihirli iksirlerin verildiği bir hastaneye gidebileceğimi düşünmüştüm. Bunu bir önceki sezaryenimdan dolayı mı biliyorum acaba diye merak ettim. Ama bu ağrı kesiciler sadece ağrıyı değil tüm duyguları ve en nihayetinde bebeği de çekip alıyordu. Deborah bütün yapmam gerekenin ne istediğime karar vermek olduğunu söyledi. Ne istersem onu elde edecektim.

Bir süre Deborah'ı dinledikten sonra ondan Tom'u içeri göndermesini istedim. Tom'a güvenebilirdim, o da bana doğru kararı vermekte yardım edebilirdi. İçeri geldi ve bunu yapabileceğimi bildiğini, hastanede olmanın aslında gerçekten istediğim şey olmadığını söyledi. Ayrıca bana, ebelerimin harika yol aldığımı söylediklerini anlattı. Böylece duştan çıktım ve daha sıkı denedim. İlk başlarda çok başarılı olamadım. O sıralarda Pamela içeri girdi ve bana ilk doğumunu anlattı. Onun tecrübelerini duymak rahatlatıcıydı. Sonra aynı akşam Joey'i yatırırken okuduğum hikayenin bu olduğundan habersiz, bana "Başarılı Küçük Tren" hikayesini anlatmaya başladı. Bu Joey'nin en sevdiği hikayelerden biriydi. İşte o an "sanırım bunu yapabilirim" ve sonra "biliyorum, bunu yapabilirim" demeye başladım*. İki ıkınmadan sonra Tom'la öpüşebilecek kadar rahatlamıştım. Yakınlaşmamız mutluluk doluydu, bunu asla unutmayacağım. Bundan sonra yeniden ıkınmaya başladım. Bilinçli bir çaba değildi; bedenim işi devralmıştı. Ikınmak kasılmaları rahatlatıyordu.

---

* *Suzi "sanırım bunu yapabilirim" dediği anda sözleri bir ıkınma haykırışına dönüştü ve bebeğin kafası hızla yol almaya başladı. Bu gerçekten çok dramatikti.*

Ve bebek dışarı çıkmaya başladı. Kendimi sanki sıcak bir rahimdeymişim gibi hissettim; dalgalanıyor, süzülüyordum, bütün ihtiyaçlarım karşılanıyordu. Ebeler koyu renk bir baş gördüklerini söyleyip durdular. Daha fazla görmek ve duymak istiyordum. Birkaç ıkınmadan sonra Tom bir ayna ile bana bebeğin başını gösterdi. Bir yanma başladı ve Ina May perine bölgeme biraz zeytinyağı döktü; bu işleri biraz kolaylaştırdı. Bebeğin başı çıkarken onun gerçekten gelmesini istediğimden emin değildim fakat yine de geldi. Önce baş, sonra omuzlar ve işte karnımın üzerindeydi! Hiçbir yırtık ya da dikiş olmadı. Sezaryenden sonra vajinal doğum gerçekleştirmiş ve mükemmel bir şekilde, şefkatle ve yumuşaklıkla doğan oğluma kavuşmuştum.

FELİCİA'NIN DOĞUMU

21 Kasım 1973 - Susan Levinson

Çocuklarım hayatımın güçlü bir parçası, fakat bir o kadar da benden ayrılar. Onları yirmi yıl boyunca her gün gördüm. Şimdi bir süredir kendi başlarına yaşıyorlar. Kendi ayaklarının üzerinde durabilmeleriyle gurur duyuyor, bir konuda bana fikrimi sorduklarında da bir o kadar heyecanlanıyorum. Çok fazla yollarına çıktığımı sanmam. Ebeveynlik görevimin büyük bir bölümünü tamamladım. Çocuklarım ve ben birbirimizi seviyoruz.

Ralph ve ben 1972'de Tennessee'ye varmamızdan kısa süre önce Batı Virginia'da evlenmiştik. İki buçuk yıldır birlikte yaşıyorduk. Çocuk bakımıyla ilgili önceki tecrübelerim uyuyan çocuklara bakıcılık etmekten ibaretti. Bu işe sadece akşamları telefonda konuşmak için iyi bir fırsat olarak bakıyordum. Fakat The Farm'a gidip bütün o aileleri gördükten sonra bir şekilde benim de bunu istediğimi fark ettim, çok kısa süre sonra da hamile kaldım. Her şey oldukça kolay görünüyordu; çok şükür ki önümdeki dokuz ayın, hatta önümdeki

uzun yılların neler getireceğinden habersizdim. Hamileliğim kolay ve keyifliydi. Sanırım başka türlü olabileceğinin de pek farkında değildim. Hayatımda sadece birkaç şeyi istemiştim ve tüm değişimlere kolaylıkla uyum sağlıyordum. Doğuma kadar. Sonra düşündüm ve "Boşver" dedim. Fikrimi değiştirdim. Hadi başka bir şeye bakalım. Doğum iki tam gün sürdüğünden bu fikre alışmak için bir sürü zamanım vardı. Bu zamanın büyük bölümünde olayların içinde olan birisi gibi değil, bir gözlemci gibi hissettim. Benden çok fazla şey bekleneceğini biliyordum –fakat şimdi değil. Ebeler çok dikkatli ve kendilerine güvenliydiler. Her şey sadece biraz yavaş ilerliyordu ve benim pek de fazla acelem yoktu. Benimkiyle aynı anda dört doğum daha gerçekleşiyordu. Bekleyebilirdim ve öyle de yaptım.

Fakat işler ilerledi ve sonra bir düzlüğe gelerek durdu. Ina May sık sık yanıma gelip bekliyordu ve sonunda su kesesini açmanın zamanı geldiğine karar verdi. Bu, işleri gerçekten bir anda hızlandırdı. Benim takip etmekte pek başarılı olamadığım bir tür doğum formülü vardı. Soyun –tüm bu insanların önünde mi? ve eşinle kırıştır –şimdi mi? Meşgulüm. Bilinçaltı tarafından yürütülen bir kendini tutma var mı? –Hayır. Rahim ağzımın tam açılmasını sağlayan şey, Ina May'in beni muayene ettikten sonra eğer hala açılma olmamışsa hastaneye giderek bu işi orada tamamlayacağımızı söylemesi oldu. Sonrasında bir ipe asılı halde, ebeler tarafından zeytin yağı ile ovuluyordum. Hep *ıkınmanın* ne anlama geldiğini bildiğimi düşünürdüm fakat tümüyle yanlış anlamışım. Sonunda doğru yapmayı başardım ve Felicia'nın başı geldi ve kolayca doğuverdi. Ona bir isim vermemiz günlerimizi aldı. İsim gibi kalıcı ve değiştirilemez bir şeye karar vermek çok zordu.

Bu şekilde bir doğum yapmayı başardığım için kendimle gurur duyuyordum ve çocuklarımın doğumuna hayatımın dönüm noktaları olarak bakıyorum. Normal doğumdan dolayı hiçbir sağlık problemi yaşamadım. The Farm'a bana çocuk büyütmenin ne demek

olduğunu öğrettiği ve bana kendi çocuklarım olması için cesaret verdiği için müteşekkirim.

JAKE'İN DOĞUM ÖYKÜSÜ

31 Mayıs 1989 - Lorrell Friend

Nadiren (yüz doğumda bir ya da iki kez) ebelerin bir bebeği daha ileri bir bakım için hastaneye götürmesi gerekebilir. Lorrell ve Tomm Friend'in The Farm'da doğan oğulları Jake, ilk araba gezintisini doğduktan çok kısa bir süre sonra yaptı.

Lorrell ve Tomm at yetiştiriyorlar ve onları yarıştırıyor. Bebek doğurmaktan vakit bulduğu zamanlarda Lorell jokeylik yapıyor.

Çocukların kısrağı Tasha'nın bir derdi vardı. Veterinerimiz onu kontrole geldiğinde benim de karnıma baktı ve beklenen doğum tarihini sordu, ben de söyledim. Başını iki yana doğru sallarken yılların verdiği yaşam tecrübesini gözlerinde görebiliyordum. Eşime "Sence o kadar bekleyecek mi Tomm?" dedi.

Ertesi sabah olmadan çantamızı toplamış, Tennessee'ye doğru yola çıkmıştık bile! 5 çocuğumuzu evde doğurduktan sonra Jake'i The Farm'da doğurmaya karar vermiştik. Jake'in, önceki çocuklarımıza göre çok daha büyük bir bebek olduğunu söyleyebiliyordum. Ayrıca ikinci trimesterde geçirdiğim gribin semptomları da beni çok yıpratmıştı.

The Farm'a vardıktan sonra Tomm ve ben, Tower Road'daki doğum kabinini düzenledik. Natchez Trace Tepesi'ne doğru uzun bir yürüyüşe çıktık. Davy Crockett State Park'taki nehrin kenarında bir geyik sürüsü gördük. Hohenwald'a doğru giderken yolumuzun üzerindeki yangın kulesine tırmandık. Metal merdivenlerin ikinci kısmında içindeki üç kusursuz yumurtasıyla bir bülbül yuvası gördük.

Bu egzersiz, 30 Mayıs akşamı suyum geldiğinde karşılığını vermiş

oldu. Ebemiz Deborah'ı aradım, bana mutlu olduğunu ve doğum başlamadan önce biraz uyumamın iyi olacağını söyledi. Henüz kasılmalarım başlamadığı için biraz endişeliydim, uyuyamadım. Birkaç saat sonra doğum gerçekten başladı. Yaklaşık dört saat sonraysa rahim ağzım tümüyle açılmıştı.

Beş çocuk doğurmuş olduğumdan, ıkınmayı çok iyi biliyordum fakat bu bebeği aşağı doğru itmek hakikaten zordu. Çok yavaş yol aldık. Başı sorunsuzca çıktı fakat omuzlarda sıkıştı. Ebeler birbirlerine danıştılar ve Deborah bana yeni bir şey denemek isteyip istemeyeceğimi sordu. Beni ellerimin ve dizlerimin üzerine çevirdiler. Sözlerini dinlemekten son derece mutluydum. Yeni pozisyon hissettiğim baskıyı değiştirmiş gibiydi. Biraz el desteğiyle (ebenizin ince zarif bir eli varsa bu iyi bir şey) Jake dışardaydı. Büyük, güzel bir oğlandı fakat çok az nefes alıyordu. Ebeler kanallarını temizlemek için bir vakum aleti kullandılar fakat Jake yine de nefes almakta güçlük çekiyordu. Bunun üzerine Margaret, Maury Bölge Hastanesi'ni aradı ve Jake'in yola çıktığını haber verdi. Ben plasentayı çıkartırken Deborah benimle kaldı.

Araba Columbia'ya doğru ilerlerken Pamela Jake'i tutuyor, onunla meditasyon yapıyordu. Birlikte çok yavaş ve ritmik şekilde nefes alıyorlardı, bir hıçkırık ya da hapşırma Jake'in aramızdan ayrılmasına sebep olabilirdi. Acil servis, Ina May'i ve Deborah'ı tanıyordu ve durumun aciliyetinin farkındaydı. Başhekim bizimle buluşmak için aşağı geldi ve her şeyin çok hızlı ilerlemesini sağladı. Jake suni solunum cihazına bağlandı, antibiyotik ve Gentamicin aldı. Çekilen film, ciğerlerinin etrafında su olduğunu gösteriyordu. Doktor Tomm'a Jake'in yakalandığı Grup B Streptokok sayfasının açılmış olduğu bir tıp ansiklopedisi verdi, burada ölüm oranı %50 ila %80 arası olarak tarif ediliyordu. Doktor daha sonra Nashville Vanderbilt Üniversite Hastanesi'nden *Angel One* birimini aradı. Ben

daha Maury Bölge Hastanesi'ne varmadan Jake Vanderbilt'e nakil edilmişti bile. Bu yaşadığımız, diğer çocuklarımın doğumundan çok farklı bir tecrübeydi.

Vanderbilt'e vardığımızda bekleme oyununu oynuyorduk. Sonunda Tomm yetkili doktora anne ve bebeğin birbirini görmesinin gerekli olduğunu anlattı. Neyse ki kabul ettiler. Jake temiz, plastik bir kutuda yatıyordu. Korkutucu bir görünüşü vardı. Her tarafına kan bulaşmıştı, rengi de biraz sarıydı. Biraz tereddüt ettim ama ona dokunduğumda aramızda aniden bir enerji oluştu. Sanki beni tanımış gibi sıçradı, sonra da sakinleşti.

İlerleyen saatlerde, bebeğimizle ilgilenen hemşire Andrew'un, eski bir The Farm öğrencisi olduğunu ve eşinin de The Farm'da doğum yaptını öğrendik. Hemşiremiz Jake'e gözü gibi bakacağına söz verince biz de geri dönüp derin bir uykuya dalabildik. Ertesi gün Nashville'e giderken Natchez Trace'e uğradık. Orada, Old Trace'in yola yaklaştığı yerde durduk. Ağaçların altında yürüdük ve dua ettik. Vanderbilt'e vardığımızda Jake'in iyi durumda olduğunu öğrendik. Artık hasta değildi, antibiyotiklere karşı olumsuz bir reaksiyon gelişmemişti. İlk öğününü yemek için hala 6 gün beklemesi gerekiyordu ama en azından artık hayati tehlikesi yoktu.

Bu denemeyi atlatabilmemizde her iki hastanenin de Ina May, Pamela ve diğer ebelere saygı duyuyor olması ölçülemez bir fark yarattı. Sonradan öğrendiğimiz üzere omuz distosisi yani omuz sıkışması görülen doğumlarda olumsuz sonuç oranları oldukça yüksekti. Bizim ebelerimiz paniklemediler; onların sessiz ustalıkları ve Gaskin Manevrası'ndaki başarıları Jake'i bizim mucize bebeğimiz yaptı. Nihayet Jake'i hastaneden çıkardığımız gün 8 günlüktü. Doğduğu dünyayla henüz pek ilgili değildi. Arabadaki bebek koltuğuna oturttuğumuzda ağlamaya başladı. Teybe epey eskimiş bir reggy kaseti koydum, bu The Farm'a giderken dinlediğimiz kasetti. Bob Mar-

ley'in "Comin'in from the Cold" şarkısı çalmaya başladığında Jake aniden sessizleşti, yüzünde tam bir tanıma bakışı belirdi; sanki "Beni buldular" diyordu ve ilk derin uykusuna daldı.

JOEL'İN DOĞUM HİKAYESİ

6 Temmuz 1973 - Kathleen Rosemary

Bebeğimizin 4 Temmuz'da doğmasını bekliyorduk, gerçekten de o gün başladı. Eşim David yeni evimizin zeminlerini zımparalama işini bitirmek üzereydi. Temizliğimizi tamamladık ve ebeleri çağırdık fakat kasılmaların henüz birbirine yeterince yakın olmadığını söylediler. Bana etrafta dolaşıp ev işlerine devam etmemi önerdiklerinde kulaklarıma inanamadım. Nedense rahim ağzım açılmaya başladığında herkesin etrafımda koşuşturmaya başlayacağı bir sahne hayal etmiştim hep. Gömmem gereken bir gübre yığınım, budamam gereken çiçeklerim ve pişirecek yemeklerim vardı fakat dikkatim kesinlikle bunlarda değil, karnımdaydı. Nihayet ertesi günün akşamı biraz aksiyon görmeye başladık. Pamela ve diğer ebe bana içimde olan, açığa çıkarmak, onlarla konuşmak istediğim bir şey olup olmadığını sormaya başladılar. Tamamen şaşkındım, ne kastediyorlardı?

İçimdeki düşüncelerle ve duygularla etrafta dolanıp dururken birden bir şey fark ettim. İçimde bir yerlerde bu yeni annelik rolü, David'in istekliliği fakat bu aileyi desteklemek için duygusal yeterlilikleri ile ilgili saklanmış korkularım olduğunu gördüm. Bunları açıkça kelimelere dökerek açığa çıkarmalıydım, çünkü bu bebeği dışarı çıkarmam için bedenimi özgürleştirmem gerekiyordu. Sonraki birkaç saat boyunca David ve bana kendimizi daha iyi ifade edebilmemiz için koçluk ettiler ve David'in bir değişim yaşadığını hissettim. Kendi adıma şunu öğrendim; şikayet etmek amacımıza yardım etmiyordu ve enerjide farklı bir duygu yaratıyordu, bunun yerine kimseyi suçlamadan yalnızca duygularımı ve ihtiyaçlarımı söylemeliydim.

Bir yandan da beni fiziksel olarak rahatsız eden pek çok duygu hissediyordum. Örneğin yazın ortasında donuyordum, aniden bacaklarıma kramplar giriyordu ve sonra elbette kasılmaların baskısı geliyordu. Sanki askerlik eğitimindeydim ve hareket etmeliydim fakat duygularım ve bedenim birlikte hareket edemiyorlardı, mücadele içindeydim. Söyleniyor ve inliyordum. Ebelerim sevgi dolu bir şekilde yaklaşımımı değiştirmemi, kasılmaları tecrübe etmeyi denememi ve onları enerji akımları olarak görmemi önerdiler. Hayatımın bu anında enerji diye bir şeyin varlığına dair farkındalığım çok azdı ve düşüncelerim gerçekten çok rahatsız olduğum yargısında takılmıştı. Filmlerdeki gibi yakınmam gerektiğini düşünüyordum ama bunu sonlandırmalıydım. The Farm'daki diğer kadınların bana söylediği gibi keyifli zaman geçirmediğim için kendimi kötü hissediyordum

Doğum tecrübem benim için zihnin ve bedenin bir bütün olduğuna dair hayatımdaki ilk kanıt oldu. David'teki değişimi hissettim ve kendi yaklaşımım üzerine düşündüm. Onun ve bu bebeğin benim için ne anlama geldiğini ona anlatabilecek birkaç pozitif, sevgi dolu sözü biraraya getirmeyi başardım. Ağzım açılıp pozitif enerjiyle dolu şeyler söylemeye başladığım an rahim ağzım önceye göre çok büyük bir hızla açılmaya başladı. "Dalgalar" olarak konsantre olmaya çalıştığımız kasılmaların ve enerjinin dolaşmasına yardım etmenin yolu olarak aldığım nefeslerin aralarında bunu yapmayı sürdürdüm. Şimdi enerjiyle ne kastettiklerini biliyordum. Dalgaların gerçekten üzerimden ve içimden geçtiğini hissettim ve bunun, hayatımda ne kadar kutsal bir olay olduğunu anladım. Şükran duymanın yepyeni bir şeklini yaşıyordum; David'e, ebelerime ve sağlıklı bir bebek dünyaya getirmeme izin veren Tanrı'ya duyduğum büyük şükran. Bebeğimiz Joel kızgınca ağlayarak dışarı çıktı, adeta "zamanı geldi!" diye bağırıyordu, hepimizi güldürdü. Odadaki herkese karşı sevgi doluydum. Bebeğimi hemen emzirmeye başladım.

Şimdi 23 yıl öncesine baktığımda bu olayın bana "madde"den

ibaret olduğunu zannettiğimiz gerçeğin, aslında ne olduğunu ortaya çıkarmakta, düşüncelerimizin ne kadar büyük bir rolü olduğunu öğrettiğini görüyorum. Artık dünyayı gözlemlemekte kullanmak üzere yeni bir aracım vardı ve onu doğumdan sonra da kullanmaya devam ettim. Aslına bakılırsa benim işim insanlara düşüncelerinin nasıl farkına varabileceklerini öğretmek, böylece onlar da kendi gerçeklerinin yaratıcısı haline gelebilirler. Şikayet etmeyi bıraktım, çünkü bunun beni nasıl sinirli ve suçlayıcı yaptığını gördüm. Hayat akışıma pozitif, onaylayıcı ve şükran dolu düşünceler yerleştirdim ve onları zihnimin güçle akan sularında bir sal gibi yüzdürmeyi öğrendim.

YAŞAMIN SİHRİ

13 Mart 1990 - Tazio Quebeck

Üvey annem Nancy bir doktor. Kardeşime hamileyken haftanın 3-4 günü Nashville'de bir hastanede çalışıyor ve Waynesboro'daki evimizden işe gitmek için 2 saatlik bir yolculuk yapması gerekiyordu. Evdeki düzeni bazen babam bazen de benim onu işe götürebileceğimiz şekilde ayarlamıştık, çünkü hamileliği tek başına araba kullanamayacak kadar çok ilerlemişti. Evimizdeki bu gitgelli yaşam tarzı Nancy'nin doğum iznine ayrılmayı planladığı tarihten bir hafta öncesinde artık hepimizi iyice yıpratmaya başlamıştı.

O gün Nancy'yle Nashville'e gitme sırası bendeydi ve tam da ben varken doğum başlarsa ne olur diye düşünüyordum. Planımız şöyleydi; eğer doğum başlarsa çağrı cihazı ile beni hemen çağıracaktı ben de onu iki saat uzaklıktaki evimize götürecektim çünkü evde doğum yapmak istiyordu. Yolculuğumuz dolunay olduğu bir güne denk gelmişti. Bunun Nancy'nin doğumunun başlamasını tetikleyebileceğini düşünmüştüm. Büyük bir şeyler olacağını kesinlikle hissetmiştim. Neyse ki eve zamanında vardık, her şey çok sakin görünüyordu.

Babam Steve ve ağabeyim Theron gaz lambalarını yakmışlar ve o

gün tuttukları balıklarla muhteşem bir balık ziyafeti hazırlamışlardı. Pencerelerden içeri giren ay ışığıyla daha da güçlenen bir etkiyle her şey çok rahat ve sıcak görünüyordu. Sonunda bu doğumla tek başıma uğraşmak zorunda kalma ihtimalinden uzaklaşmıştım. Eve dönerken Nancy arabanın her hoplamasının kasılmaya yol açtığını söylemişti. Fakat yine de o gece uykuya daldığımda doğum, aklımda olan son şeydi.

Sabah saat 6.00'da bir anda aşağıdan gelen gürültülerle uyandım. Teyzem ve kuzenim etrafta koşuşturuyordu ve birilerinin The Farm'daki ebelerden bahsettiğini duydum. Neler olduğunu hemen anladım. Annem 3 hafta erken doğum yapacaktı. En az 5 dakika yatakta öylece yattım ve gerçekleşmek üzere olan şeyi idrak etmeye çalıştım. Evde bir bebek fikri ve bunun getireceği yeni koşulları pek fazla düşünmemiştim, doğumu izlemeyi de öyle. Aşağı indiğimde her şey sanki bir rüyadaymışım gibi görünüyordu ama her nasılsa ben de doğum hazırlıklarının içine dahil oluverdim. Hatırladığım bir sonraki şey, Nancy'nin yatağında ve bebeği doğurmak üzere oluşuydu.

Her ne kadar ilk kez bir doğum görüyor olmaktan dolayı gergin de olsam, bütün bu olanları seveceğimi biliyordum. Bana düşen iş, doğumun fotoğraflarını çekmekti. Bu yüzden doğal olarak her şeye çok yakındım. Başlangıçta doğum duygusuna kendimi bırakmakta çok zorlandım ve kendimi rahatsız hissettim fakat zaman ilerledikçe bu duygu da dağıldı. Gevşemeye ve objektifin arkasında kendimi daha rahat hissetmeye başladım. Her şey pürüzsüzce akıyor gibiydi ve gözlerimin önünde Nancy'nin karnının dönüşümünü görebiliyordum. Bebek neredeyse çıkmaya hazırdı.

İşte tam bu an hayatımın en muhteşem tecrübelerinden birini yaşadım. Yatağın ayak ucunda duruyordum. Birden Nancy'nin su kesesi patladı ve bütün su benim üstüme geldi. Belden aşağım sırılsıklam olmuştu. Bu benim için tam bir şoktu! Çok şaşırmıştım, bir

süreliğine ne yapacağımı bilemedim. Bu sıcak ve ıslak vücut sıvısının beni kusturabileceğini düşünürdüm fakat öyle olmadı. Beni rahatsız bile etmedi. Hızla üstümü değiştirdim ve doğumun devamını görmek için hemen geri koştum.

Pek fazla insanın bir su kesesi tarafından ıslatıldığını sanmıyorum fakat bu tecrübenin benim için önemli olmasının sebebi başka. O an, çocukları ve ebeveynlerini birbirine bağlayan enerjinin bana dokunduğunu, Nancy, bebek ve benim aramda ruhsal bir bağ doğduğunu hissettim. Bir süreliğine yaşamın sihrine kapıldım ve bugün doğumdan üç gün sonra hala bunun coşkusu içindeyim. Birisi su kesesi tarafından ıslatılmayla, vaftiz olmayı karşılaştırmış. Bu kesinlikle yapılabilecek bir karşılaştırma. Bir doğumda bulunmak kesinlikle sihirli bir tecrübe. Olağanüstü ve gerçeğin ne olduğuna dair bir bakışa hayat veriyor. Sıradışı tecrübem beni serseme çevirdi ve her zaman geri dönüp bakarak hissettiğim yoğun yaşam enerjisini hatırlayabileceğim bir şey yarattı. Bunun daha sonra beni nasıl etkileyeceğini bilmiyorum ama şu anda kardeşimin sağlığı ve ailemdeki güçlü bağ için şükran duyuyorum.

HARRY'NİN DOĞUMU

2 Ağustos 1976 - Rita Winningham

1974 yılında The Farm'ın ilk kitabı "Hey, Beatnik! This Is The Farm Book" yayınlandığında biz ebeler, kürtaj düşünen fakat farklı bir alternatif arayışında olan kadınlara The Farm'da ücretsiz bakım sunuyorduk. Böylelikle onların da bebeklerine sahip çıkma ya da isterlerse evlat edinmek isteyen ebeveynlere bırakma şansları oluyordu. Kürtajın yasak olması gerektiğini düşünmüyorum fakat fark ettim ki bazı kadınlar, eğer şans verilmiş olsa, farklı alternatifleri seçebiliyorlar. The Farm'da bu desteği vermeyi sürdürebildiğimiz yıllarda neredeyse 300 kadın bize başvurdu. Bunlardan bazıları kürtaj düşünmeyen fakat

finansal ve/veya duygusal desteğe ihtiyaç duyan kadınlardı. Aşağıda hikayesini anlatan Rita bu kadınlardan biriydi.

1974 yılında The Farm'a telefon ettim ve ebelerden birine bebeğimi orada doğurup doğuramayacağımı sordum. Anında Mary Louise'in beni oraya davet eden nazik sesini duydum, ikna etmem için çabalamama pek gerek olmadı. O sırada New York'ta yaşıyordum ve kendimi baştan çıkarılıp terk edilmiş hissediyordum. "Gitti" ve "beni terk etti" ifadelerini içeren tüm şarkılar beni ağlatabiliyordu. Hikayenin diğer tarafında ise sadece tam bir aptaldım.

Beni bebeğimi doğurmak konusunda ne yapacağımı bilemez halde gören arkadaşlarım bana The Farm'dan bahsettiler. Anlattıkları tam olarak dualarımın karşılığı gibi görünüyordu. Derhal ipek elbiseler, topuklu ayakkabılar, tarihi geçmiş kütüphane kitapları ve kedilerimden kurtuldum ve bir arkadaşımın eşliğinde Tennessee'ye gittim. Burası kırsalın orta yeriydi –işte gerçek. New York'un Greenwich Village'ından eser yok, kaldırımlar yok, gökdelenler yok. Sadece ağaçlar ve tarlalar. Beni hızla girişteki bekçi kulübesinden "Baraka" diye anılan (o zamanın The Farm'ı) oldukça küçük bir eve götürdüler. Barakada üç çift, yedi çocuk ve bir bekar anne yaşıyordu. Hepsi eğlenceli, sıcak kanlı, dürüst, esprili ve bilgeydiler. İlk haftayı poğaça, bisküvi ve ekmek yapmayı öğrenerek geçirdim. Ama en önemlisi buradaki gebelik kliniğine gittim ve ebeler tarafından kontrolden geçirildim. Doğum konusunda endişeli olmama rağmen aslında kendimi içine soktuğum şeye karşı biraz ilgisiz davranmıştım. The Farm'ın tutumunu benimsedim; doğum kadınlar için güçlendirici bir törensel geçişti. Bu bakış açısı bana mantıklı geliyordu. Ebeler hiç çekinmeden, gözlerimin içine bakarak bana doğrudan o güne kadar hayatımda hiç zor bir şey yapmadığımı ve şu anda onunla karşı karşıya olduğumu söylediler. Sorun yoktu. Bunun için oradaydım.

Ina May'in *Spiritual Midwifery* kitabında okuduğum doğum hikayeleri doğum sırasında neler olabileceğine dair fikirlerimi şekillendirdi. Bilhassa doğum yapan eşlerini gördükten sonra sevgi dolu birer eşe dönüşen bencil, duyarsız partnerlerin olduğu hikayeler beni çok etkiliyordu. Naif gözükebilir ama kitabın bir kopyasını ortalıklarda görünmeyen suç ortağı-partnerime gönderdim. İşe yaramadı. Yine de o güçlü, cesur kadınların yüreklendirici öyküleri imrenilmeye değerdi.

Birlikte yaşadığım insanlar bitmez tükenmez bir nezakete ve sabra sahiptiler. Tüm kalbimle en çok şükran duyduğum, evli kadınların özgürce kocalarıyla sohbet etmeme izin vermeleri oldu. Flört etmek değil, onların elinden bir şey almak değil, sadece benim durumumdaki bir kadının ihtiyaç duyacağı erkek dostluğu ve ilgisini yaşamama izin verdiler. Bunu daha sonra düşündüm ve şimdi biliyorum ki bu yaptıkları inanılmaz derecede cömertçeydi.

Ağustos'un başında bir pazar sabahı çocuklardan biriyle kedi maması almak için uzun bir yürüyüşe çıkmıştım. Sezgileri kuvvetli ebelerden biri olan Susan, bana zamanımın geldiğini söyledi. Açılma başlamıştı fakat henüz pek ilerlememişti. Susan ve Mary Louise küvete girmemin iyi olacağına karar verdiler. Ilık suyun içinde rahat rahat yatarken bir anda gerçeklerle yüzleşme anı geldi. Canım acımaya başlamıştı –güçlü bir gaz sancısından daha kötü değildi ama kolay da değildi. Kendime şöyle dedim; "Seni buraya bir histeri nöbeti sahnesi sergilemen için kabul etmediler ve seni bunun için bütün o soya fasülyeleriyle beslemediler. Topla kendini." Öyle de yaptım. Sonra New York'taki iki arkadaşıma telefon ettim. Benimle dualarını paylaştılar ve bu, üzerimdeki etkisini derhal gösterdi. Akabinde doğum yatağım olacak yere götürüldüm. Burası loş ve huzurlu bir çatı katıydı. Dört güçlü ve nazik kadınla beraberdim. Beni cesaretlendiriyor, bana tatlı tatlı gülüyor ve şakalar yapıyorlardı.



Rita ve yeni doğmuş Harry.

Mary Louise bana bütün doğumu baştan sonra farklı bir hale getiren sihirli kelimeleri söyledi: "Bu bebeğe çok iyi davranıyorsun."

Sakin bir duruşun daha iyi bir doğumu getireceğini kastetmişti fakat seçtiği kelimelerle bekar bir annenin hissedebileceği tüm tereddüt ve üzüntüleri silip yok etmişti. Kasılma dalgaları sırasında bir yukarı bir aşağı zıplıyordum sanki. Dalgalar çekilirken birkaç saniyeliğine uykuya dalabiliyordum ve bu kısacık dinlenme anlarında bebeğimin babasıyla olan bağıma karşı duygularımı gözden geçiriyordum. Bir an geldi ve ben kendimi her şeyden tümüyle bağımsızlaşmış hissettim. Evren içinde dönüyordum. "Kusmam ve sinirlenmem gereken bölüme ne zaman geleceğiz?" diye sordum. Geçiş bana böyle tarif edilmişti. Ebeler gülümseyerek "şu an oradasın" dediler. Sonra bütün bu işin en gerçek kısmına sıra geldi; ıkınma. Normalde pek kelimeleri unutmam, fakat kendimi bir anda homurtular çıkartırken duydum, "ben yok konuşma, ben şimdi ıkın."

Mary Louise'in cömert yağlama seramonisi ve ustaca yaptığı masaj her şeyi kolaylaştırdı. Bütün işi onun yaptığını düşünüyordum sürekli. Sonra oğlum, meleğim, Harry nazikçe, yavaşça, zarif bir şekilde bu dünyaya geliverdi. Coşku ve kabulle selamlandı. Tümüyle açık bir bilinçle, dikkat kesilmiş gözlerle bu dünyaya bir bakış attı. Kabul görmenin sıcaklığını yaşadım. Ormanın orta yerindeki bu yeni dünyaya gelmekle ilgili ne kadar gergin ve huysuz olduğumu bilen ve doğum boyunca binbir türlü sahne yaratacağımı, korkudan deliye döneceğimi düşünen arkadaşlarım bu kadar olgun bir bebek doğurabilecek bir insan olup çıkmamı şaşkınlıkla karşıladılar. Bu kadar sevgi dolu ve şefkatli bir ilgiye mağruz kalıp bundan başka bir şeye dönüşmek mümkün değildi.

Şundan eminim ki tüm bu zaman boyunca bana gösterilen destek ve bakımın ortaya çıkardığı iyilik ve sıcaklık sayesinde oğlum Harry, gerçek bir lütufun içine doğmuştu. Daha başlangıçtan itibaren bu, onun kişiliğini şekillendirdi. Bu topluluğun ahlak anlayışına büyük minnet duyuyorum.

MULCİ'NİN DOĞUMU

13 Ekim 1974 - Jeanne Madrid *(Jeanne Madrid lisansını Florida'da almış bir ebe)*

Birinci bebeğim The Farm'ın ilk yıllarında doğmuştu. Mark ve ben sevgi dolu bir cumartesi geçirdikten sonra bunu birlikte uzun ve sıcak bir banyo yaparak taçlandırmaya karar vermiştik. Bütün o öpüşmeler ve oynaşmalardan sonra belimin alt kısmında bir gıdıklanma hissetmeye başladım. Güçlenmesi fazla uzun sürmedi. Topluluğumuzun ebelerinden biri olan yakın arkadaşım Mary Louise'i arama zamanı geldiğine karar verdim. Doğumun hızının artabileceği, güçlenebileceği konusunda beni uyardı fakat bana aynı zamanda bunu başarabileceğime dair güven de verdi. Haklıydı.

Hepimizin biraz dinlenmesi gerekiyordu; önümüzde uzun bir

gece vardı. Erkeğimin yanına kıvrılıp yattım ve kuzineden gelen çıtırtıları dinlerken derin bir uykuya daldım. Gece yarısı civarlarında gittikçe daha çok ve daha çok güçlenen kasılmaların kuvvetiyle uyandım. Mary Louise beni tekrar konrol etti. Şaşırmış ve memnun bir halde, neredeyse ıkınmak için hazır olduğumu söyledi.

Ebeler bir ekip olarak çalışıyorlardı, o nedenle Mary Louise Ina May'i çağırarak onun da fikrini almak istedi. Ebelerin gelmesini beklerken midem bulanmaya başladı. Geçiş evresinde bu çok yaygın görülen bir durumdu. Mary Louise ve Mark beni rahatlatmaya devam ettiler. Dünyanın diğer yerlerinde benimle aynı anda doğum yapan kadınlara odaklanmayı denedim. Tek başıma olmadığımı düşünmek iyi geliyordu.

Ikınmak için güçlü bir ihtiyaç duyduğumu hatırlamıyorum. Fakat çok ıkındığımı ve kustuğumu hatırlıyorum. Aynen kulağa geldiği kadar kötüydü fakat kusmak işlevini yerine getirdi. Kuvvetli, kuru bir kusma, rahmi açılması için çekiyor ve bebeği aşağı doğru itiyordu. Fakat bu itiş bebeği dışarı çıkarmaya yetecek kadar güçlü değildi. Bütün gece boyunca yarı oturur bir pozisyonda, dizlerimi geriye çekerek ıkındım. Mark and Mary Louise sırayla beni arkamdan destekliediler. Bütün gece boyunca ıkın, kus, ıkın, kus. Ebeler neyi önerdilerse uyum gösterdim. Fakat zaman zaman direnç gösterdiğim de oluyordu çünkü çok yorgundum. Tükenmiş değildim ama yorgundum. Herkes çömelmemi istedi. Oh, canım yanıyordu. Çömeldiğimde hepsi birden beni destekliyordu. Ina May ve Mary Louise bebeğin aşağı, pelvik kemiklerime doğru iniş sürecinde gelişimi kontrol etmeye devam ettiler. Minik minik yol alıyordum.

Bir noktada Ina May çok fazla tetikte, kaskatı olmamamı önerdi. Biraz daha atletik olmamı ve biraz daha düşük bir ses tonu ile konuşmamı istedi. Tamam diye düşündüm. Eskiden rekabeti seven bir yüzücüydüm ve uzun mesafe yüzüşlerinde iyiydim. Şimdi yüzücülük



Marc, Jeanne ve Mulci.

eğitimimin bir kısmını hatırlamaya başlamıştım: enerjimi biraraya toplayarak kontrolde kalmak, bir hız tutturmak ve son tur için depara kalkmak. Kilisede alto ya da soprana söyleyebiliyordum, bebek doğmak üzere olduğu için alto olmayı seçtim. Vites değiştirerek bütün gece bu şekilde devam ettim.

Güneş doğmaya başladığında artık "tamam" dedim, "güneş doğuyor bunu yeterince sürdürdüm. Bunun bir sonu var mı? Hadi artık, sadece beni kes ve bu bebeğin dışarı çıkmasına yardım et." Hop! Yakınıyorum. Biliyorum ki bu beni hiçbir yere götürmeyecek.

Birisi bana çizgili bir nane şekeri verdi, onu kusmadım. Mark ve ebeler gerginliği bedenimden atmak için bana masaj yapmaya devam ettiler. Birazcık şeker ve sevgi büyük yol aldırabiliyordu. Ina May'in kısa süre sonra eşini bir yerden almak için ayrılmak zorunda olduğunu duydum. Buraya kadardı. O gitmeden önce bu bebeği doğurmaya karar verdim. Kararlıydım. Ben tüm gücümle ıkınırken o da içimdeydi, pelvisimin açılması için o da elleriyle itebildiği kadar itiyordu. Mark'la, o ıkınmada pelvik kemiklerimin açılırken çıkardığı gıcırtıyı duyduğumuzu hatırlıyorum. Bebeğin başı aşağı doğru inmeye devam etti. Ebeler her bir ıkınmada tezahürat ediyorlardı: "Bebeğin başını görebiliyoruz, seni seviyoruz. Bak, aynada bebeğinin başını görebilirsin." Sonunda ben de onun başını aynada görebiliyor

ve elimle sıcaklığını hissedebiliyordum. Ne muhteşem bir his ve görüntüydü. Gerçekti. Yanıyordum ama umrumda değildi. Çok mutluydum. Ina May ellerini yağlayarak ve esneyen dokularıma yardım ederek beni destekledi.

Bir sonraki kasılmayla birlikte derin bir nefes aldım, dizlerimi kavradım, kafamı geriye attım ve bağırabildiğim kadar çok bağırdım. Başı çıkıyordu. Bedeninin çıkışını görebilmem için Mark tam zamanında başımı kaldırdı. Bir kız! Tam düşündüğüm gibi. Hayatımda tattığım en muhteşem duyguydu. Bebeğimiz çok güzel ve tatlıydı. Ebeler onu dikkatle kundakladılar ve bize iyi olduğuna dair güvence verdiler. Çok kısa bir zaman sonra kollarımın arasına geldi. Kusursuz ve çok güzeldi. Bütün o uzun doğum buna değerdi.

Stabil ve rahat olduğumuzdan emin olana kadar ebeler yanımızda kaldılar. Mark ve ben değerli bebeğimizle birlikte ufak bir uyku çektik. Uykuya dalarken yumuşak ve kabarık saçlı başını okşadık. Uyandığımızda başının mucizevi bir şekilde yuvarlak olduğunu gördük. O gün Pazar'dı ve biz kutsanmıştık. Mark'ın büyük büyük annesinin anısına ona Mulci adını verdik.

ROBİN'İN DOĞUMU

24 Temmuz 1983 - Suzy Jenkins Viavant

Oğlum doğmadan iki ay önce The Farm'a taşındık. Bebeğimi orada dünyaya getirmeye karar vermiştim çünkü evlenmeden önce The Farm topluluğunun bir üyesiydim ve ergenlik yıllarımın sonlarını orada, doğal yolla doğmuş çocuklar arasında geçirmiştim. Tüm arkadaşlarım çocuklarını doğal yollarla dünyaya getirmişti.

Gece 1.00 civarlarında doğum başladığında çok ciddi kasılmalarla uyandım ve Chris'ten ebeleri aramasını istedim. Ruth hemen geldi ve yatağı hazırlamaya başladı. Yakın arkadaşım ve ebelerden

biri olan Pamela da bana koçluk etmek ve destek olmak için yanımdaydı. Suyum geldiği sırada öğürüyordum. Bu, tüm hamileliğim boyunca yaşadığım bir şeydi.

Sekiz santim civarlarına geldiğimde bu işin içine hiç girmemiş olmayı diliyordum. Sonra fark ettim ki, zihnimi açık tutmaya odaklanmalıydım. Zihnimden rahim ağzıma kadar buna odaklanmalıydım. Ancak bu sayede içinden yaşam enerjisinin akıp geçebileceği boş bir tünele dönüşebilirdim.

Bütün istediğim ıkınmak ve içinde bulunduğum durumum için bir şey yapabilmekti. Bebeği bir an evvel doğurmaya kararlıydım çünkü Tennessee sıcağının göbeğinde ıkınmak istemiyordum. Günün sıcağı çökmeden bu bebeği doğurmak istiyordum. Chris arkamda oturuyordu. Ona doğru uzanıyordum ve o da parmaklarıyla sırtıma masaj yaparak bana yardım ediyordu. Kasılmalarım güçlü gelmeye devam ediyorlardı. "Dışarı çıkış" partim için bütün yakın arkadaşlarımı davet etmiştim fakat tüm dikkatim beni sürekli kontrol eden, benimle birlikte nefes alan ve ilerleyişim hakkında beni bilgilendiren Ina May'deydi. Harika bir koçtu. Bana bedenime güvenmemi, bedenimin, altından kalkamayacağı hiçbir şey yapmayacağını söyledi. Ayrıca Pamela da bana çok iyi tavsiyelerde bulundu. Bana, kasılmaların belimdeki baskısını hafifletmek için her kasılma geldiğinde diyaframımdan nefes vermemi söyledi. İki saat sonra on santime ulaştığımda artık ıkınmaya hazırdım. 45 dakika boyunca inanılmaz derecede büyük bir çaba gösterdim. Nihayet Robin'in başı dışarı çıktığında kendindeydi ve etrafına bakınıyordu. Dışarı çıkmadan önce ebeler bana onu aynada göstermeyi önerdiler. Biran evvel rahatlamak için çok acele ediyordum. Sadece ıkınmak istedim ve işte büyük bir şarıltıyla çıkıverdi. Onu karnıma yatırdılar ve Chris göbek bağını kesti. Orada öylece yatıp bana baktı ve babasının parmağını kavradı. Hep birlikte bu inanılmaz yolculuğun muhteşem

etkisi altında zamansız bir şekilde orada yatarken, önümüzdeki yeni yaşamda çıkacağımız yeni yola hazırlanıyorduk.

VANESSA'NIN DOĞUMU

21 Ocak 1990 - Suzy Jenkins Viavant

Robin'i The Farm'da dünyaya getirdikten sonra Batı'ya taşındık. Vanessa'yı doğurmak için oraya geri dönmeyi çok istedim fakat o dönem için bu hiç pratik değildi. İlk bebeğimi Tennessee ormanında bir kulübede dünyaya getirdikten sonra ikinciyi bir hastanede doğurmaktan korkuyordum, bilhassa ilkinde o kadar muhteşem bir tecrübe yaşamışken. Ebelerimle kurduğum güven dolu ilişkiyi özlüyordum. Her ne kadar taşındığımız Kaiser'de de ebe eşliğinde doğum yapabilecek olsam da, doğum başladığı sırada kimin görevde olacağını bilme şansımız yoktu. Bu durumda bir güven ilişkisi kurmak imkansız görünüyordu.

Takip programına daha yeni başladığımız için ebelerle ilk görüşmem, beklenen doğum tarihinden sadece üç hafta önce olacaktı. O vakit geldiğinde ben halihazırda üç santim açılmıştım. Gruptan yalnızca tek bir ebe ile tanışabildim. Doğumuma kimin girebileceğini bilemediğim için hiçbir güven duygusuna sahip değildim. Damar yolu açılması ya da lavman yapılması gibi konularda kavga etmek zorunda kalmaktan korkuyordum, bilhassa da tam bebeğin başı çıkmak üzereyken bir hasta odasından doğumhaneye transfer edilmek istemiyordum. O noktada ne kadar tahammülsüz olduğumu ilk doğumumdan çok iyi biliyorum.

Bebeğimizi doğurmaya hazırlanırken bir doğal doğum kursuna katıldık. Kurs sırasında önce kendimizi tanıttık ve ilk bebeklerimizi nasıl doğurduğumuzdan bahsettik. İlk bebeğimizi Tennessee ormanında, bir kabinin içinde, sadece üç saatlik bir doğum sürecinden sonra dünyaya getirdiğimizi söylediğimizde herkesi şok etmiştik.

Öğretmen ilk bebeği bu kadar çabuk doğurmanın "normal" bir şey olmadığını, ilk bebek için kimsenin bunu beklememesi gerektiğini söyledi. Doğumun çok ağrılı, uzun ve travmatik bir tecrübe olduğunu onların kafasına sokmaya çalışıyor gibi bir hali vardı. Çok şükür ki daha önceden başka bir tecrübem vardı ve bundan çok daha farklı olabileceğini biliyordum. Eğer bilmiyor olsaydım ona inanabilirdim. Sanırım en kötüsünü bekliyor olacağım için bu durum beni çok gergin yapabilirdi.

Vanessa'nın doğumu, suyumun gelmesiyle başladı. Hiç kasılma yoktu. Depresif duygularla hastaneyi aradım çünkü bebek kutlama partim yarın sabaha ayarlanmıştı. Onlara kasılmam olmadığını söyledim ve yine de hastaneye gelmemin gerekli olup olmadığını sordum. Yatış için hazırlanmam gerektiğinden dolayı hastaneye gelmem gerektiğini söylediler. Bir saat sonra hafif, düzenli sayılabilecek kramplar hissetmeye başladım. Hastaneye doğru yola çıktık. Beni muayene ettiklerinde hastaneye gelmekle iyi ettiğimi çünkü sekiz santim açıldığımı söylediler. Sadece hafif kasılmalarım vardı ve bebeğin başı hala doğum kanalında yukarlardaydı. Alternatif bir doğum odası sordum fakat önce beni bunun için değerlendirmeleri gerektiğini söylediler. Benimle ilgilenen hemşire, Alicia geldi ve bana ilk bebeğimi The Farm'da mı dünyaya getirdiğimi sordu. Evet dedim ve bunu nereden bildiğini sordum. Dosyamda, daha önce hiç hastane rutinlerine tabii tutulmadığımı ve ilk doğumumu Summertown, Tennessee'de dünyaya getirdiğimi okumuş, bilgileri birleştirmişti. The Farm'ı nereden bildiğini sorduğumda, bana bir süredir Ina May'in *Spiritual Midwifery* kitabını çalışmakta olduğunu söyledi. Bir hemşire-ebe olmak için hemşirelik okuduğu yıllar boyunca bu kitabın onun için nasıl da bir kurtuluş olduğundan bahsetti. Şimdi Alicia ne tür bir bakıma alışkın olduğumu çok iyi biliyordu. Böylece beni derhal alternatif doğum odasına aldı. Ebeyle

benim için konuştu. Bana damar yolu açmayı ya da lavman yapmayı hiç denemediler bile. Bebeğimi nasıl doğurmak istediğim konusunda kavga etmek zorunda kalmamaktan dolayı çok mutluydum. Alicia'nın varlığı, doğumumu çok daha rahat ve dolayısıyla hızlı ve keyifli şekilde yapmama yardımcı oldu.

Gece yarısı bir hareketlenme hissettim. Chris, Alicia'yı çağırdı, on santim olmuştum. Ebeyi yan tarafta başka birisine bağırırken duyabiliyordum, "Ikın, ıkın!" Alicia'ya ebeyi beklemek istemediğimi, doğumda onun yardımlarından son derece mutlu olacağımı söyledim. Bu süre içinde onunla güven dolu bir ilişki geliştirmiştik. "Pekala" dedi, "zaten aynen öyle olacak, o zaman hadi bakalım biraz ıkın". Ikınmaya başladım ve sonra ebe koşarak içeri girdi, ellerini yıkadı ve sadece üç ıkınmadan sonra bebeği yakaladı. Bir kız! Gece yarısından sadece 4 dakika sonra doğdu! Kız olmasını umut ediyordum. Chris ve ben çok mutluyduk. 3 kilo 800 gram olmasına ve kolu başının üzerinde doğmasına rağmen bir tek yırtığım olmamıştı. Kapkara saçlarıyla çok güzeldi ve bir eskimo bebeğine benziyordu. Onu yıkamadan önce bir saat yanımda kalmasına izin verdiler, böylece birbirimize bağlanmak için bol bol zamanımız oldu. Bütün gece odada bizimle kaldı ve sabah hastaneden ayrıldık.

Alicia ve ebe her ikisi de tutumumun, kolay bir doğum gerçekleştirmemde çok büyük etkisi olduğu yönünde yorum yaptılar ve keşke her doğum böyle sorunsuz olabilse dediler. Onlara bu tutumumu The Farm'da normal yolla doğmuş çocukların arasında ve doğumu normal, doğal bir süreç olarak kabul eden insanların arasında yaşamış olmama borçlu olduğumu söyledim.

LOİS'İN HİKAYESİ

7 Mayıs 1977 - Lois Stephens

Doğumlarımı hızlı ve kolay bir şekilde yapabilmemde her gün zihnimde yaptığım bir canlandırmanın büyük etkisi olduğuna inanıyorum. Her gece uykuya dalmadan önce, bilhassa gebeliğimin son üç ayında, rahim ağzımın açılması için bedenimin geçirmesi gereken değişimleri gözümde canlandırırdım. Yatakta yatarak doğumda olduğumu, duygularımı yönlendirdiğimi ve açılma sürecini sevgiyle karşıladığımı hayal ederdim. Bebeğin başının rahim ağzı üzerine baskı yaptığını ve rahim ağzının yavaşça açıldığını gözümün önüne getirirdim. The Farm'da yaşarken ayrıca kelimelerin gücünü de öğrenmiştim. Doğum sırasındayken "sadece açılmak istiyorum" ya da "bunu tamamlayabilirim" gibi şeyler söyleyebilirdim ve biliyordum ki bazen gerçekler cümleleri takip ederlerdi.

Pek çok çocuğun doğduğu o yıllarda The Farm'da yaşadığım için çok şanslıydım. Çünkü doğum tecrübelerini kutlayan pek çok kadınla yakın arkadaştım ve bu bildiğim tek gerçekti. Bu dönemde kadınların medya, aileleri, arkadaşları ve etraftaki pek çok insandan duydukları kafa karıştırıcı, bilinçaltına işleyen ve gerçek dışı pek çok mesajla uğraşmak zorunda değildim. Hiçbir zaman evde doğum süreciyle ilgili bir korku hissetmedim fakat hastanede doğumla ilgili bir çok korkum vardı. Ebelere ise güvenim tamdı. Ebelerinize ya da sizinle ilgilenen her kimse onlara güven duymak çok önemli. Ayrıca doğum sırasında sadece tanıdığınız ve güvendiğiniz insanlarla birarada olmak ve tanımadığınız ve güvenmediğiniz insanlardan uzak durmak da çok önemli.

Doğum başladığında kasılmalarım birbiri ardına gelmeye başladı, gerçek dalgalar gibi. Gittikçe ağırlaşıyorlardı ve yavaş yavaş yukarı tırmanıp, zirveye ulaşıp, sonra tekrar inişe geçiyor, sonra her şey

yeniden başlıyordu. Bunların daha da güçlenmesini istiyorum diye düşünmeye çalıştım. Bu bebeğim içindi. Açılmak istedim. Bir üst seviye ile kaynaşmayı başardığım anda kasılmalar daha güçleniyordu. Hemen arkasından bir sonraki dalgayla bütünleşmek için biraz daha esnemem gerekiyordu. Hiç ara verme şansım yoktu.

Henüz sadece üç santim açılmıştım. Mary eşiyle biraz vakit geçirmek için ayrıldı ve daha sonra tekrar geleceğini söyledi. Bir asistan ebe benimle kaldı. Beni bir sonraki sefer kontrol ettiğinde üç santimden yedi santime atlamıştım. Hemen Mary'yi çağırdık. Yavaş ve derin nefesler alarak dalgalarla bütünleşmeye çalışmak tüm dikkatimi odaklamamı gerektiriyordu. Bunu doğru olarak başardığımdaysa dalgalar canımı acıtmıyor, sadece güçlü ve kusursuz hissediliyorlardı.

Kısa süre sonra Mary geri döndü. Thomas'ın bedenime dokunmasına daha fazla izin vermemi söyledi. Thomas'ın bunu yapmasından biraz rahatsız olduğumu fark etmişti. "Tabii ya" dedim, herkes güldü. Bu güzel kadınlar bana bu muhteşem tecrübede yardım ettikleri için müteşekkir hissediyordum.

Bir noktaya geldiğimizde Mary, "bu en zor kısım" dedi. En zor kısım buysa, bununla baş edebilirim diye düşündüm. Tam olarak açılmadan ıkınma ihtiyacı hissetmeye başladım. Öne doğru eğildim. Çok kısa bir süre sonra bebeğin başının doğum kanalına girdiğini hissettim. Ikınmaya başladığımda bedenim tüm işi devralıverdi, buna bayıldım! Harikaydı, ben ıkınırken boğazımdan kısık sesle homurtular gelmeye başladı. Bu sesleri yapmaya çalışmıyordum. Başın aşağı geldiğini görmeleri pek fazla uzun zaman almadı.

Yüzü yavaşça dışarı çıktı, ağzı kocaman açıktı. Ona iyice baktım. Mary kordonu kontrol ettikten sonra sadece ıkındım ve geri kalanı da hemen çıkıverdi. Onu tutmak için zor bekliyordum. Ve işte karnımın üzerindeydi! Ellerimi onun üzerine koydum ve sevgi dalgaları

her yere dağılıverdi. Ona baktım, tatlı tatlı mırıldanıyordu. Daha önce hiç hissetmediğim kadar şanslı ve mutlu hissettim.

UMUTSUZLUKTAN ÇIKIŞ

Charmaine O'Leary*

Hamilelik hikayem aslında ilk bebeğimin doğumundan yıllar önce başladı. Vermont'taki yüksek lisans programına katılmadan önceki son özgür yazımı geçiriyordum. Tatilin en güzel kısmı bir ağaç evde, bana İtalyanca öğreten harika bir adamla üç ay geçirmiş olmamdı. Daha önce doğum kontrolü konusunda hep çok dikkatli olsam da o sefer bir şekilde özensiz davranmış ve kendimi bir şüphe bulutunun ötesinde bir yerlerde kesinlikle hamile olduğumu hissederken bulmuştum.

Hayatımın bu dönemimde dünyaya bir çocuk getirmek benim için düşünülemeyecek bir şeydi, fakat bir yandan da kürtaj için güneye doğru giderken bebeğin benimle olan bağını hissedebiliyordum. O sırada zihnimin gerisinde bir yerlerde bebekle bir tür konuşma yapıyordum. Umutlarım ve rüyalarım, bir gün benim gibi düşünen insanların olduğu ve bebekleri tanıyan bir kabile ile karşılaşmak ve bu bebeği tekrar bu dünyaya getirebilmek yönündeydi. Bunun bir gün gerçek olmasını umuyordum çünkü kürtaj hazırlıklarını yapmanın acısı dayanılmazdı.

Bir şekilde her şey tam da istediğim gibi oldu. Yüksek lisansı bitirdikten hemen sonra bir üniversitede çalışmaya başladım. Okuldan bazı yakın arkadaşlarım sezgileriyle yaşayan bir topluluktan haberdar olmuşlardı. Bu topluluk gerçeği konuşuyor, vejeteryan besleniyor ve kendi bebeklerini kendileri dünyaya getiriyorlardı. Bunu duyduktan sonra The Farm'a doğru yola çıkmak ve bu topluluğa katılmak için

* Takma isim.

bir dakika bile kaybetmedim.

Müstakbel eşimle de bu ilk ziyaretimde karşılaştım. Güçlü ve tutkulu bir hali vardı, topluluğa katılmamdan kısa süre sonra çıkmaya başladık. Kendime güvenim tamdı, hayallerimdeki bu topluluğun büyüsüne bir şekilde kapılmıştım. Hiçbir şey ters gidemez diye düşünüyordum, şansım da yaver gidiyordu.

Kısa sürede hamile kaldım. Bir bebek taşıyor olmaktan dolayı kendimi kutsanmış hissediyordum. Fakat Hamileliğimin 3.ayında, eşimin ailesini ziyaret ederken onunla aslında tamamen farklı yaşam görüşlerine sahip olduğumuzu anladım ve bu andan itibaren ilişkimiz bir mücadeleye dönüştü.

The Farm'daki ebeler ilişkimizin sallantıda olduğunu farketmiş gibilerdi ama bu reddettiğim pek çok şeyden sadece biriydi, bir diğeri de daha önceki kürtajımdı. Hamilelik iyi gidiyor fakat zamanla değersizlik ve çocuk-büyütmek konusunda hazırlıksız olmak gibi tuhaf, can sıkıcı duygular bebekle birlikte büyüyordu. Bitmeyen kavgalar ve yanlış anlamaların arasında doğumun kendisi tam olarak muhteşem bir mola oldu. 12 saatlik doğum, bebeğimle bağlantı kurmam için sihirli bir zamandı. Benden önce doğum yapmış tüm kadınlarla aramda çok güçlü bir bağ hissettim. Her bir geçişte bedenimin değişimlere nasıl da kendini bıraktığını, nasıl da elastik ve güçlü olduğunu hayretle gördüm.

Ebeler sıcak okul otobüsümüzün arka tarafında uyudular ve ben onların tatlı varlığını hep hissettim. Sanki melekler başucumda bekliyor gibiydi. Bütün yapmam gereken vücudumun ortaya koyduğu şeye güvenmekti, böylelikle her şey yolunda gidecekti. Herkes uyurken ben bütün gece sivrisineklerin ısırdığı bir bahçede oturduğumu hayal ettim. Yakın zaman önce keşfettiğimiz yeteneklerimizi ihtiyacımız olduğunda çekip çıkarma eğilimi gösteriyoruz, bu benim için çok ilginçti. Sizi neyin düzlüğe çıkaracağını asla bilemezsiniz.

Bebeği dışarı doğru itme kısmı geldiğinde sanki büyük bir partide gibiydik. Üç ebe ve eşim her bir ıkınmada inekler gibi mölemeye başladı ve bana da aynını yaptırdılar, gerçekten çok eğlenceliydi. Bebek dışarı çıktığında epey mavi ve hareketsizdi. Ebelerden biri onu hareket ettirip oynadığında bebeğimin pek iyi olmadığını düşünmeye başladım. O anda bedenimden tümüyle koptum, bir sonra gördüğüm şeyi yukardan aşağı bakarak izledim. Güzeller güzeli ebem nazikçe bebeğimin üzerine doğru eğildi ve ağzından içeri doğru iki yumuşak nefes üfledi. Bedeni bir anda yaşamla doldu ve gözlerimizin önünde rengi, kalbinden başlayıp en uzak yerlere doğru maviden pembeye dönüverdi. Daha birkaç saniye önce nefes almayan bu bebek, şimdi birden bire kıpır kıpır canlanıverdiğinde herkes şaşırmıştı. Odadakilere bakmak için başını kaldırmaya çalışıyormuş gibi görünüyordu. Onu temizlemek için acele etmemelerini söylüyordum. Yapabildiğim kadar uzun bir süre bu anın tadını çıkarmak istedim. Epey uzun bir süre o halde kaldık. O an, evde doğumun kutsallığını anlayabilmiş olan birkaç insanı bulmuş olmaktan dolayı büyük bir şükran içinde olduğumu ve bununla ilgili kendimi olağanüstü hissettiğimi çok iyi hatırlıyorum.

The Farm'da doğum sonrası depresyon çok nadir olarak görülüyordu. Sanırım ebelerin doğumdan sonraki birkaç hafta boyunca gösterdiği ilgi bunda önemli bir etkiye sahip. Bebeğimin doğumundan 7 ay sonra ortaya çıkan akut bir gebelik sonrası depresyonu geçirdim. (Başladığı zaman The Farm'da değildim). Benzerini yaşayabilecek kadınlara cesaret vermek istediğim için hikayemi paylaşıyorum. Bu çok korkutucu fakat tümüyle iyileştirilebilir bir hastalık.

Ben her zaman güçlü sezgileri olan bir insan oldum. Sezgilerime büyük bir güvenim var, onlar da beni hiçbir zaman yarı yolda bırakmadılar. Hatta kendimi, 'sezgi kaslarımı' çalıştıracak maceralara atmayı bile severim. Uzak yerlere otostop çekerim, Avrupa'ya hatta

daha uzaklara tek başıma seyahat ederim, hatta ara sıra yük trenleriyle seyahat ettiğim bile oldu. Bana göre hayat güvenilmesi ve tadı çıkarılması gereken büyük bir macera. İçimdeki o küçük sese güvenmemeyi hiçbir zaman düşünmedim. Fakat bebeğim doğduktan sonra bazı koşullar beni yanlış yönlendiren bir sese yönelmeme neden oldu. Bu ses kızgın, kalpsiz ve karanlık doluydu. Sanırım, yanlış yola saptığımı fark edemeyişimin sebebi, ilk bebeğimi kürtaj yoluyla öldürdüğüm için, kendimi anne olmaya layık görmememdi. Ceza olarak bebeğimin benden alınacağını hissediyordum. O sırada bütün bunlar bilinç altımda oluyordu, çünkü daha önce yaşadığım o kürtaj deneyimini yıllar sonra aklıma gelene kadar gerçekten düşünmemiştim. İçime kapandım. Bu eleştirel ses kafamın içinde iyice büyük bir hal aldığında artık Tanrı'nın sesini duyduğumu sanmaya başladım. Fakat Tanrı bebeğime korkunç şeyler yapmamı söylüyordu. Dehşet içinde bebeğimi kucağımda tutarken içimdeki sesin çığlık çığlığa Tanrı'ya güvenmemi ve minicik bebeğime zarar vermemi söylediğini duyduğum pek çok gece hatırlıyorum. Aylarca kafamın içinde yaşadığım bu savaştan kimseye sözedemiyordum. Annem beni ziyarete geldiğinde halimi görünce dehşete kapıldı. Hastalığın fiziksel olarak görünen yanı aslında sadece gözlerdeki dehşet dolu bakış ve hareket ve reaksiyonlardaki sertlik oluyor. Fakat annem kesinlikle bir şeylerin yolunda olmadığını biliyordu. "Bu sen değilsin" deyip duruyordu.

İçimde yaşadığım bu işkenceyi kendime sakladım ve yaşam için bebeğime sarıldım. Aylarca süren bu acımasız suçluluk duygusunu yaşadıktan sonraysa kendi hayatıma son vermeye karar verdim. Böylece en azından bebeğime zarar veremeyecektim. Bu girişimden sonra –neyse ki başarılı olmadı– bir akıl hastanesine başvurdum. Burada edindiğim bir arkadaşım bana, evliliğimin ona tam bir fiyasko gibi gözüktüğünü söyledi ve bununla kendimi perişan etmek

yerine neden kendimi bundan kurtarmadığımı sordu. Bu yorum inkar ettiğim pek çok konudan birini görmemi sağladı. İnkarlarımla yüzleşmeye başladığımda artık umutsuzluktan çıkmaya doğru yol almaya başladım.

Sağlığıma geri dönüş yolculuğu uzun ve zor oldu. Bebeğim için yardıma ihtiyaç duydum; nazik bir çift bir süreliğine benim için ona göz kulak oldular ve bebeğim onların ellerinde çok güzel büyüdü. Kişiliğin gerçekten değişebileceğine inanan insanların olduğu bir eve getirildim ve her gün birazcık kendimi değiştirmeye başladım. Kendime her günün benim doğumgünüm olduğunu ve yeni bir ben olduğumu söyledim. Uzun saatler yerleri temizledim ve gündelik işler yaptım, bu sayede küçücük bir yolla da olsa yardım eden tarafta oldum. Son olarak, negatif düşünceleri ayırt etmeyi, tanımlamayı ve onları zihnimden kesip atmayı tekrar öğrendim. Aylar boyunca bu zorba eleştirmeni zihnimden kesip atmakla uğraştıktan sonra epey yol alabilmiştim. Besinlerle ilgili okuduklarımdan sonra B vitamini eksikliğim olduğunu da tespit ettim, ki bunu gidermek çok işime yaradı.

Bu kadar korkutucu bir hastalığı atlatmanın ilginç bir ödülü olmuştu: Eğer bir kadın doğum sonrası depresyon geçiriyorsa bunu tespit edebiliyordum. Bu durumdaki kadınlarla çok iyi çalışmalar yürütebildim, çünkü bu hastalığın tedavi edilebildiğine dair yaşayan bir kanıt olduğumu hissediyorum. Acı çeken bir kadının dikkatini çekebilen bir hareket, onlara sorduğum bir soru oluyordu; "mitsel düzlemi" tecrübeliyor musun? Burası, iyiyle kötünün her zaman çatıştığı yerdi. Gerçekliğin bu düzleminde Tanrı ve şeytan çok hakiki varlıklar. Bu mitsel düzlemden çıkmanın tek aracı istemenin gücü. Sorun şu ki pek çok insan bu tecrübeyi nasıl tarif edeceğini bilmiyor. Bir başka sorun da, bu tecrübenin baştan çıkarıcı şekilde ilginç gelebiliyor olması. Tanıştığım bir sürü kadın bunu, gerçeğe tercih ediyordu, çünkü bu onlara eğlendirici ve biraz da büyülü

gelebiliyordu. Hem kendilerinin hem de çocuklarının yararı için bu kadınların ikna edilmeye ve bu fikirleri yüksek sesle konuşmaya ihtiyaçları vardı.

İyileşmemin en son aşaması yıllar sonra tamamlandı. Kızım 8 yaşındaydı. Bir gün ben küvette banyo yaparken banyoda beni izliyordu. Nedendir bilinmez birden, o doğmadan önce başka çocuğum olup olmadığını sordu. Ona dürüstçe kürtajdan bahsettim. Beni şaşkına çevirerek, çok basit bir cevap verdi, "Anne, o bendim." Ona beni affetmesi için yalvarırken kollarımdaki tüylerin diken diken olduğunu hatırlıyorum. Bana sarıldı ve çok doğal bir şekilde sorun olmadığını, sadece o zamanlar ona sahip olmak için doğru zaman olmadığını söyledi. O gece banyodan çok garip bir rahatlama hissederek çıktım.

GEZGİNLER

Doğum yapmak için başka eyaletlerden The Farm'a gelen insanların çoğu aslında evlerine yakın bir yerde doğum desteği almak üzere plan yapmışlardı. Ama süreçte işler değişti. Planlarında bu derece büyük değişiklikler yapan iyi bilgilendirilmiş, entellektüel insanların varlığı bize hala Amerika'nın pek çok bölgesinde kadınların istedikleri şekilde doğum yapma şansları olmadığını gösteriyor. Bundan sonraki hikayelerde, farklı nedenlerle doğum yapmak için kendilerini güvende hissedecekleri başka bir yere seyahat etmenin tüm zahmete değecek olduğuna karar veren insanların yaşadıklarını okuyacaksınız.

Biz ebeler, doğum sırasında sunduğumuz yönlendirmelerle kadınların kendi istedikleri gibi doğum yapmalarına yardımcı olmaya çalışırız. Kadınların doğum yapması için belirlediğimiz ideal bir pozisyon yoktur; yalnızca anne doğumun ilerlemesine fayda sağlamayacak bir pozisyon seçmişse ona aşırı derecede yorgun düşme noktasına gelmeden önce doğumu ilerletecek başka bir pozisyon bulması için tavsiyelerde bulunuruz.

SEBASTIAN'IN DOĞUMU

12 Temmuz 1986 - Ellen Coss

Uykumdan sanki denizin içinde dalgalara kapılmışım gibi bir duyguyla uyandığımı hatırlıyorum. Saate baktığımda sabaha karşı 4.15'di. O sırada bir başka dalganın çarptığını hissettim. Beş dakika geçmemişti ki hissettiklerim iyice zirveye tırmandı ve nihayet doğumun başladığını iyice idrak ettim.

Aceleyle toparlanmaya çalışırken Tom'u da uyandırdım ve Deborah'yı aradım. Tek düşünebildiğim çok yakında tanışacağım bebekti. Deborah geldi ve neler yapacağımızı anlattı. Sonra Tom'la birlikte havuza gittik ve suda biraz top oynadık. Doğumla ilgili olarak çok heyecanlı görünmemeye çalışıyorduk.

Akşam olduğunda doğumum iyice hızını almıştı. Hâlâ yürüyordum fakat artık adımlarımda aksamalar oluyordu. Bir süre geziniyor, sonra Tom'a asılıyor ya da kendimi yüzüstü kanepeye atıyordum. Gece yarısına doğru Deborah bir şeyler almak için dışarı çıktı, Tom da uyuyakaldı. Kendi halime bırakılmış halde, amaçsızca etrafta dolanıp durdum. Sonunda içi sıcak su dolu olan küvete girmeye karar verdim. Su her yerimi sarmaladı. Deborah geri geldiğinde yatağa döndüm, sırtıma yaptığı masajın keyfini çıkardım. Bu sayede yarı uyur halde bir süre kaldım. Kısa süre sonra Deborah'nın himayesinde tekrar küvete döndüm. O kadar sersemlemiş haldeydim ki Deborah küvette uyuyakalacağımdan endişe ediyordu. Sonunda bir kez daha uyumayı deneyebilecek kadar sakinleştim ve bir sıcak su torbasıyla yatağa dönüp biraz uyudum.

Sabah saat 3.00 civarlarında suyum geldi. Bir anda boşalıveren sıvı beni şaşkına çevirmişti. Beni daha da çok şaşırtan suyum geldikten sonra doğumun hızla yoğunlaşması oldu. İlk iç güdüsel hareketim dirseklerim ve dizlerimle yatağa tırmanıp yüzümü yastıklara

gömmek oldu. Fakat Deborah'nın başka planları vardı. Beni koridorda dolaşmaya teşvik etti. Cesaretlendirme konuşmaları ve Tom'la birlikte kalçama yaptıkları masajlar sırasındaki kısa duraklamalar haricinde hep yürüdüm. Tam bu sıralarda Joanne, Deborah'nın üstünden biraz yük almak üzere geldi. Ben homurdanır, ulur ve yürürken Tom'la birlikte beni sakin tutmaya çalıştılar.

Sekiz buçuk santime ulaştığımda ıkınmak istedim. Joanne rahim ağzımın şiştiğini ve o söyleyene kadar ıkınmamam gerektiğini söyledi. Bu arada Deborah uyandı ve beni takip işini o devraldı. Ayrıca Ina May de geldi ve bana destek oldu. Hepsi bana yüz kaslarımı gevşek, gözlerimi açık tutmamı ve en ağrılı anlarda dudaklarımı puflatarak nefes vermemi söylediler. Kendimi bir deve gibi hissettim, fakat bu teknik işe yarıyordu. Onların gözlerine baktığımda tek bir bütün olarak hep birlikte nefes alıyorduk ve sıkıntım bir anda yok oluyordu. Herkes bana müthiş ve cesaret veriyordu. Birdenbire ıkınma zamanı geldi. Ne muhteşem bir duyguydu! Bir şey yapıyor olmaktan dolayı inanılmaz mutluydum. Etrafta delirmiş gibi koşuşturdum bir süre, sonra yatağın kenarına çömeldim. Sanki ikiye ayrılacakmışım gibi hissediyordum fakat bir şekilde bu umurumda değildi. Tek umursadığım bebeği dışarı çıkarmaktı. Bana tutulan aynada ufak, mor bir tepenin nasıl yavaş yavaş bir kafaya dönüştüğünü izledim. Kapkara saçlarla kaplıydı. Bebeğin omuzları teker teker değil bir seferde çıktı. El ve dizlerimin üzerinde olduğum için sıkışma sorunu olmadı. Birden bire bebeğin tamamı dışarı çıkıverdi; tüm parçalarıyla sağlıklı bir erkek bebekti. Bir şekilde beni hemen toparlayıverdiler. Bebeğim de kucağımdaydı. O ana uygun bir şeyler söylemeye çabaladım ama kelimeler ağzımdan çıkmadı. Sadece oğlumuz Sebastian'a karşı duyduğum coşku dolu, sonsuz, katıksız, insanın ruhunu ateşe veren cinsten bir sevgi vardı.

BİR MUCİZE ANI

23 Aralık 1986 - Rebecca Salonsky

Hamile olduğumu ilk fark ettiğimde herkes gibi ben de bir kadın doğum doktoruma gittim. Heyecanlıydım ve doğumla ilgili aklımda bir sürü sorum vardı. Öncelikle doktorumun epizyotomi ve sezaryen oranlarını bilmek istiyordum. Kendisine bu konulardan bahsedince oranların hemen elinin altında hazır olmadığını söyledi fakat yaklaşık bir bilgi vermesi için baskı yapınca girdiği doğumların %66'sında sezaryen ve %80'inde epizyotomi uyguladığını öğrendim. Kendimi kesime giden korku içinde bir tavuk gibi hissettim ve alternatif yöntemler araştırmaya başladım.

The Farm'ı birkaç defa ziyaret ettikten sonra orada çalışan ebelere ve normal doğum yapmaya dair fikirlerim iyice netleşti. Ebeler benimle çok yakından ilgilendiler. Kadın doğum doktorumun benim heyecanımdan ne kadar sıkılmış olduğunu, onun rutinini sorguladığımda bundan ne büyük rahatsızlık duyduğunu hatırlayınca, bu ilgi benim için daha kıymetli oldu tabii. Bu arada yedinci ayımdayken, bir kadın doğum doktorunun yanında çalışan kız kardeşimi ziyarete gittim. Ultrasonla bebeğe bakmak için beni çalıştığı yere çağırmıştı, böylece o ve annem bebeğin cinsiyetini öğrenebileceklerdi. Bense bilmek istemiyordum, eğer bana söylemezlerse gidebileceğimi söyledim. Bebeğin cinsiyetini tespit edemediler zaten; söylediklerine göre bebek ters duruyordu ve çok büyüktü. Ailem telaşlanmaya başlamıştı.

Tennessee'ye döndüğümde Joanne sakin bir şekilde "Bebeğin dönmesine yardımcı olması için sana birkaç egzersiz göstereceğiz, eğer bunlar işe yaramazsa bebeği manuel olarak döndürmeye çalışacağız" demişti. Kendimi güvende hissettiğim için endişelenmedim. Nitekim yaptığım pelvik tilt egzersizleri işe yaradı ve bebek normal

pozisyona döndü. Doğum için beklenen tarihten 3 gün önce nişan denilen rahim ağzımı koruyan mukus tabakasının geldiğini farkettim ve Joanne'yi aradım. Bana acele etmememi ama yavaş yavaş hazırlanıp gece orada kalmak üzere yola çıkmamı söyledi. Öyle de yaptık. Vardığımızda Deborah beni muayene etti, ertesi gün de Pamela bizimle kaldı. Dalgalarım güçlüydü fakat açılma olmuyordu ve su kesem de patlamamıştı. Çişimi yapmaya ihtiyaç duyuyor ama yapamıyordum. Doğum zamanı geldiğinde doktoru çağırdılar sonda takmanın gerekli olup olmadığını sordular. Neyse ki tam o anda başardım! Çişimi yapabildim.

Doğum gerçekten güçlü geçiyordu. Su kesemi patlatmışlardı. Ne büyük rahatlamaydı yarabbim! Neredeyse bebeği doğurmuşum gibi hissettim. Geçiş evresi için beni öyle iyi hazırladılar ki süreci hissetmedim bile. Ayrıca eşim Stephen'dan ve oradaki kadınlardan aldığım destek muazzamdı. Her bir dalgada sanki çok yüksek bir yerden büyük bir hızla düşüyormuşum gibi hissediyordum. Stephen'dan beni yakalamasını istediğimde öpüşüyorduk ve sanki altıma bir balon koymuş gibi düşüş hızım yavaşlıyordu. Akşam yedi civarı bebeğimiz Taylor, gözleri kocaman açık vaziyette dışarı çıkıverdi. Çok güzel ve canlıydı. Joanne nefes borusunu temizleyene kadar mutsuz değildi fakat bunun ardından da hemen sakinleşiverdi. Sadece herkese artık onun da yaşayanlardan biri olduğunu bildirmesi gerekiyordu. Hatta başını yukarı kaldırıp bize hafiften bir gülücük bile verdi. Onu benim üzerime yatırdılar ve Stephen kordonu keserek Taylor'a kendi yaşamını verdi. Kendimi çok güçlü ve ilkel hissettim. Bedenime karşı daha önce hiç fark etmediğim bir güven hissetmiştim. Onlar Taylor'u temizlerken ben de bir duş aldım, böylece onu temiz şekilde emzirebilecektim. Elbette epizyotomi yapılmadı.

Doğumum sırasında çalan şarkıyı asla unutmayacağım: "Morning with Roses." Günün gayet sosyal bir zamanında, normal pozis-

yonda, sadece 2 kilo 700 gram ağırlığında ve 9/10'luk Apgar Skoru* ile gelen küçük meleğimizi karşılamak için mumlarımız ve şampanyamız vardı. Çocuk doktorumuz hastanede doğan bebeklerin 7 skorunu yakalayabilirlerse şanslı olduklarını söyledi.

Fakat en çok, odamızın çatısına yağan yağmurun nazik sesini hatırlayacağım. Bana bir mucize anında sakin ve sessiz olmak gerektiğini hatırlattı. Öyle de oldum ve bu kutsal bir duyguydu.

ANNAH'NIN HİKAYESİ

28 Mayıs 1992 - Lais Sonkin

Biz Brezilyalıyız. Amerika'ya 1990 yılında turist olarak geldik. Dünyayı gezmek için bir süreliğine işlerimizden ayrılmıştık. Evimizi satıp, Miami'de bir moto-karavan alıp, seyahat etmeye başladık. Planlamadığımız şey ise benim hamileliğimdi.

Mauricio ve ben uzun zamandır birlikteydik. O 46, ben 38 yaşındaydım. Her şey yolundaydı, mutluyduk fakat hamilelik bizi eve geri dönmeye zorlayacak gibi görünüyordu ve ben bunu istemiyordum. Motor-evimizde sahip olduğumuz yaşam tarzı ile bir bebeği birarada hiç düşünemiyordum. Her şeyin ötesinde seyahat ederek yaşayabileceğimizi düşünmemizin başlıca sebebi çocuğumuzun olmamasıydı!

Aylık gebelik kontrollerine başladık, her şey yolunda gidiyor gibi görünüyordu fakat içimiz rahat değildi. Öncelikle Amerika'daki kadın-doğum kontrolleri benim alışkın olduğumdan çok farklıydı. Benim geldiğim yerde bir doktordan randevu alırsınız ve o sizi muayene eder, size sorular sorar, kayıtlarınızı tutar, tansiyonunuzu ölçer vs. İster tansiyonunuzu ölçsün, ister sizinle konuşsun, orada

* Doğumdan sonraki 1., 5. ve 10. dakikalarda bebeğin 5 objektif bulgu -kalp hızı, solunum sayısı, kas tonusu, refleks cevabı, deri rengi- açısından muayene edilip değerlendirilerek 10 üzerinden skorlandırılması. (ç.n.)

doktor hep aynıdır. Anlayacağınız bir doktor bulursunuz ve o da sizinle zaman geçirir. Amerika'daysa ne zaman hamileliğim için bir doktora gitsem her seferinde bir anket doldurmam gerekiyordu ve bir hemşireyle görüşüyordum. Ancak bundan sonra birkaç dakikalığına doldurduğum ankete göz atan bir doktor görebiliyordum. Sonra pek çok kapının yer aldığı bir koridorda yürüyordum. Her bir kapının üzerinde hasta dosyaları asılıydı. Boş bir oda gördüğümüzde hemşire bana kapıyı işaret ediyordu. Sonra hemşire gelip tansiyonumu ölçene ya da her ne yapılması gerekiyorsa onu yapana kadar soyunmuş halde uzanarak bekliyordum. Bu sırada doktor başka bir hastayla görüşüyor oluyordu. Orada yatarken açılan ve sonra kapanan kapıları, konuşan insanları duyabiliyordum. Nihayet doktor geliyor, beni kontrol ediyor ve sonra yine gidiyordu. Sonra hemşire geri geliyordu. Sonra ben üstümü giyiyor ve doktorla görüşmek için onu ofisinde bekliyordum. Bu düzenlemeyi hiç sevmemiştim; çok fabrikasyon ve kabaydı.

Hamileliğimin beşinci ayında Los Angeles'dayken bir check-up yaptırdım. Doktor beni çok korkuttu ve "ilerlemiş" yaşımdan dolayı bazı testler yaptırmamı tavsiye etti. Amniyosentezi ve yanısıra eşim de ben de Yahudi olduğumuz için Tay-Sachs* testi yaptırmamı istedi. Doktor da, bizi gönderdiği hastane de çok soğuktu. Amniyosentezi o doktor yaptı ve görebildiği kadarıyla bebeğin normal olduğunu söyledi. Fakat tüm bu olanlar beni tedirgin etmişti, garip endişeler duymaya başlamıştım. Örneğin karavanımızda seyahat etmenin yarattığı sarsıntıdan korkuyordum, yaşımdan korkuyordum ya da gebeliğim boyunca bir uzmanla sürekli bir ilişkim olmamasından dolayı endişe duyuyordum.

Başlangıçta bebeğimi herhangi bir yerdeki bir hastanede doğur-

---

* Özellikle Doğu Avrupa ve Musevi halkları arasında görülen genetik temelli bir hastalık. (ç.n.)

mayı düşünmüştüm. Fakat sonradan evimi, arkadaşlarımı özledim ve bebeğimi dünyaya getirmek için bir hastanenin acilinden daha iyi bir yer bulmaya ihtiyacım olduğunu anladım. Hastanede bana yapılacak olan iğneler, verilecek ilaçlar konusunda endişeliydim. Daha önce bir kez hastanede yatmıştım ve hem fiziksel hem duygusal olarak çok acı çekmiştim. İki ay sonra Louisiana'dayken The Farm'ı hatırladık ve orayı ziyaret etmek istedik, sadece birkaç yüz kilometre uzaklıktaydık. Ina May'in *Spiritual Midwifery* kitabını uzun zaman önce okumuş ve ondan epey etkilenmiştim. The Farm tecrübesi epey meşhurdu ve ben de pek çok arkadaşım gibi The Farm'daki gibi bir topluluğun parçası olmayı hayal etmiştim.

7 aylık hamileyken The Farm'ı aradım ve gebelik kontrolü için oraya gitmek üzere onay aldım. Hayat içinde bazen hayallerimizi unutabiliyoruz, onları tekrar yakalama şansı bulmamız gerçekten harika. Mauricio ile birlikte daha The Farm'ın kapısından girer girmez kendimizi rahatlamış hissettik. Havada yeni ve dostane bir şeyler vardı. Birileri hemen arabasını durdurdu ve bize merhaba dedi. Bu, Amerika'da çok karşılaşabildiğiniz bir durum değildi. Başlangıçta sadece etrafa göz atmak, muayene olmak ve ebelerle konuşmak üzere gelmiştik. Eşim kesinlikle bebeğimizi bir hastanede doğurmamız gerektiğini düşünüyordu. Bense onun kadar kararlı değildim fakat konu doğum olunca bebeğimizin güvenliğini çok önemsiyordum ve elbette hastane, aklımıza gelen yoldu.

The Farm'ın giriş kapısının yakınındaki gölün kenarında kamp kurduk, iki defa kliniğe gittik ve bol bol insanlarla konuştuk. Rahatladıkça fikrimiz değişmeye başladı. Bütün ebelerle tanıştık: Ina May, Pamela, Deborah ve Joanne. The Farm'dayken bebek sahibi olmayı çok fazla abarttığımızı fark ettik. Buradaki herkes –sadece ebeler değil– bu eylemle ilgili "profesyoneldiler". The Farm'daki insanlar bize bunun ne kadar basit olabileceğini gösterdiler. Aslına bakılırsa

bu, ebelerin bize verdiği ilk hediyeydi; doğum eylemini bizim için basitleştirmişlerdi. Biliyorduk ki Amerika'daki bir hastanede isteyebileceğimiz bütün teknolojiyi bulabilirdik fakat ben ayrıca şunu da biliyordum ki bir hastanede asla gerçekten ihtiyacım olan şeyi bulamayacaktım: Ebelerin verdiği dostlukla ve şefkatle harmanlanmış profesyonel bakım hizmeti. The Farm'daki her bir kontrolü keyifli hale getirdiler. Bekleme odaları insanların konuştuğu, şakalaştığı, karınlarını karşılaştırdıkları, iyi enerjiyi hissedebildiğin mutlu yerlerdi. Hatta muayene odasında bile aynı neşeyi bulabiliyordunuz. Cinsiyet ayrımı yapmak istemiyorum ama bu derece mahrem bir muayeneyi, kendileri de çocuk sahibi olan kadınların yapması benim için çok daha kolaydı. Aynı durum, kafama takılan soruları ve endişeleri onlarla paylaşmamı da çok kolaylaştırmıştı, bunu bir kadın doğum doktoruyla asla böyle yaşayamazdım.

Bebeklerini The Farm'daki evlerinde dünyaya getiren ve halihazırda burada yaşayan Cramer'lar ve Gavin'lerle dostluk kurduk. Onların sağlıklı ve güzel çocuklarını görmek çok hoştu. Çocukların kendileri de bebeklerle yakından ilgiliydiler. Hep beraber baktıkları çocuklarla ilgili hikayeleri bize anlatıyorlardı –evlat edinilenler, engelli olanlar ve daha binlerce doğum. Tüm ekoköyün bir doğum merkezi olduğunu fark ettiğimde büyülenmiştim.

Kasılmalarım –buradaki insanların kullandığı kelimeyi (dalgalar) daha çok seviyorum– sabah 3.15'de başladı. Mauricio hemen yanıbaşımda, farklı yoğunluklarda gelen dalgalarla başetmemde bana yardım ediyordu. Daha da güçlendiklerinde her onbeş dakikada bir tuvalete gitmeye başlamıştım. Dalgalar geldiği sırada orada oturmak daha rahat oluyordu. Daha da güçlendikleri ve iyice yakınlaştıklarında Pamela'yı çağırdık. Saat sabah 6.00'ydı. İyi bir gece uykusu uyumasını istemiştim böylece daha sonra onu yorduğumda kendimi kötü hissetmeyecektim. Ama Pamela geldi ve beni muayene etti.

Harika bir enerjisi vardı, her an gülümsüyordu. Beni daha ilk muayene edişinde, "tümüyle açılmışsın" dedi. "Bugün bebeğini dünyaya getireceksin". Bunu duyduğumda çok şaşırdığımı hatırlıyorum, çünkü hamileliğimin son ayında sık sık hafif dalgalarım olmuştu ve bebeğin gelmeye yakın olduğunu düşünmüştüm. Pamela'ya sürekli emin olup olmadığını sordum. Çok kısa süre sonra Ina May ve Deborah da geldiler.

Ebeler bir takım olarak çok güzel çalıştılar. Üçü de etrafımdaydı ama küçücük yatağımızı hiç işgal etmediler. Çok iyiydiler. Bana masajlar yaptılar ve beni temizlediler. Su içtim, bu harikaydı çünkü hep susuyordum ve bana hastanede söylediklerine göre orada tüm doğum boyunca su içmeme izin verilmiyordu. Ebeler benimle düşük, sıcak bir ses tonuyla konuşuyordu. Odanın ışıklarını ya kapalı ya da çok kısıkta tutuyorduk. Saygı gördüğümü hissediyordum. Sese, ışığa ve başka her türlü şeye karşı çok hassastım ve onlar bunu anlayabiliyordu. Doğum sırasındayken hiçbir şeyden fedakarlık yapmak zorunda kalmadım ve istediğim her türlü pozisyona girebildim. Ikınmaya başladığımda ebeler bana masaj yaptılar ve sakin kalmama yardım ettiler.

Ve birden bire bebeğim geldi. Önce Ina May'in, sonra Mauricio'nun ellerinde. O güneşli bahar sabahında Mauricio bebeğimi göğsüme koydu. Bu, hayatımda deneyimlediğim en muhteşem duyguydu. Kızımız Annah doğmuştu. Ebelere sonsuza kadar minnetar olacağım. Annah kollarımda kalmayı sürdürdü. Onun gitmesine izin veremezdim ve ebeler bunu anladılar. Kimse onu yıkamak için almadı. Kimse onu götürmedi. Uyumak zorunda değildim. Hep birarada kalabilirdik, Mauricio, Annah ve ben. Bir süreliğine Pamela, Deborah ve Ina May de orada kaldı fakat işlerini yapan ekip üyeleri olarak değil, arkadaşlarım olarak, ebeler olarak- aynı *Spiritual Midwifery*'deki fotoğraflar gibi.

LİSA'NIN DOĞUMU

22 Nisan 1983 - Sue and Chris Topf

Sue ve Chris Topf'un The Farm'a gelerek ilk bebeklerini dünyaya getirmeleri pek çok çiftten daha da maceralı olmuştu. Doğum için The Farm'a zamanında varıp varamayacaklarını bile bilmiyorlardı. Çünkü Atlantik'i feribotla geçmeyi planlamışlardı. Amsterdam'daki ziyaretimde yanlarından ayrılırken, her ihtimale karşı bebek denizde oldukları sırada doğacak olursa diye onlara ufak bir malzeme çantası bırakmıştım. Sue Atlantik'i geçip Tennessee'ye kadar geldiğinde hâlâ hamile olduğu için hepimiz çok mutluyduk.

Sue'nun ilk doğumuna yaklaşımı çok akıcı ve içgüdüseldi. Görünüşe göre Atlantik'i geçmek bir şekilde doğuma hazırlanması için harika bir yol olmuştu. Sue'nun ince bedeni kısa, yoğun bir doğuma işaret ediyordu. Aslında bu tür bir doğum, eğer anne önceden sezinlemişse korkutucu olabilirdi (İnce kadınların daha iri yapılı kadınlara kıyasla, doğumun yapmaya çalıştığı şeye direnebilecek kas kütlesine sahip olmadıkları düşünülür. Elbette her zaman istisnalar vardır). Fakat Sue hiç de korkuyormuş gibi görünmüyordu. Belki de yelkencilikten edindiği ekip ruhu deneyimleri onun bize ve doğum sürecine güvenmesine yardımcı olmuştu. Belki de son aylarda doğayla çok fazla içiçe yaşamış olması onun doğayla ve içgüdüleriyle büyük bir uyum yakalamasını sağlamıştı. Bu, her neyin sayesinde olduysa Sue'nun "havayı koklayışına" ve doğumunu tamamlamak için ne kadar az yönlendirmeye ihtiyaç duyuşuna hayran kaldığımı hatırlıyorum. Chris'in hiç eksilmeyen ilgisi şüphesiz Sue'nun sakin ve çok güzel bir doğum yapmasına çok yardımcı oldu. Bu onların birlikte ilk macerası değildi!

Sue: Biz, 35 metre uzunluğunda, yüzen bir yelkenli gemi içinde yaşayan bir topluluğun üyesiydik, burası bizim evimizdi. O zamanlar Karayipler'deki topluluklara yardım malzemeleri ulaştıran

The Farm'ın uluslararası yardım kuruluşu Plenty'nin (www.plenty.org) kargolarını taşıyorduk. Geminin Avrupa'dan Amerika'ya yapacağı yolculuğun hazırlıklarını yaptığımız bir sırada Chris ve ben harika sürprizimizi, hamileliğimi keşfettik.

Ina May'le Amsterdam'dayken tanışmış ve The Farm'daki doğum çalışmaları üzerine konuşmuştuk. Tennessee'de olduğu sırada onunla tekrar bağlantı kurduk ve gemi Karayipler'e olan yolculuğunu yaparken biz de bir süre karaya çıkarak doğumumuzu The Farm'daki klinikte gerçekleştirmeye karar verdik.

Gemiyi denize hazırlarken karşılaştığımız pek çok gecikme ve aksilik nedeniyle ve Atlantik denizinin sıcağında çakılı kalmamıza sebep olan pek çok rüzgarsız gün geçirdiğimiz için beklenenden daha geç bir tarihte Amerika'ya varabildik. Lisa'nın doğumuna sadece 3 hafta vardı. The Farm'a ulaşabileceğimiz bir ulaşım yolu ayarlamamız da bir 10 günümüzü aldı. Oraya vardığımızda uzun bir yolculuğu tamamlayabilmiş olmanın huzurunu derinden hissettik. Bebeğimizle buluşmaya hazırdık. Doğuma iyi hazırlandığımızı hissediyorduk. Denizde her an kendi kendimize halletmek zorunda kalabileceğimiz bir krizle karşılaşma olasılığının her zaman farkındaydık. Bir referans kaynağı olarak *Spiritual Midwifery* kitabını hem biz hem de gemideki birkaç arkadaşımız her türlü duruma hazırlıklı olmak için epeyce bir elden geçirmiştik! The Farm'da, tüm o ebeler tarafından çevrelenmiş olmak büyük bir lükstü.

Beklenen tarihten iki gün önce duyularımda çok güçlü bir hassaslaşma oldu –renkler çok daha parlak, keskin ve net görünüyordu, ayrıca dalgın ve kırılgan hissediyordum. Yatağa girdikten çok kısa süre sonra dalgalarımın başlaması çok da büyük bir sürpriz olmadı. Doğumdan hafızamda kalanlarda pek fazla zaman mefhumu yok. Onun yerine daha çok büyük bir heyecanlı ve rüzgarlı havanın, iyi bir mürettebatın ve güzel bir yelkenlinin tadını çıkarırcasına dalga-

ların üzerinde uçuyor gibi hissettiğimi hatırlıyorum.

Chris: Sue'nun doğumu yoğunlaştıkça zaman gerçekten anlamını yitirmeye başladı. Birbirimize sıkıca sarıldık, onun sırtına ve güzeller güzeli karnına masaj yaptım. Birbirimizin omuzlarına yaslandık ve kasılma dalgalarında birlikte yüzdük. Ina May Sue'nun açılmasını kontrol etti ve rahim ağzının incelmeye, açılmaya başladığını gördü. O sırada The Farm'ı ziyaret etmekte olan ve bir Mohawk* ebesi olan Katsi'yi ve genç bir Hollandalı ebelik öğrencisi olan Lidewij'i yanımıza gönderdi. Her ikisi de doğuma katılması için davet ettiğimiz arkadaşlarımızdı. Kasılmalar güçlenip, düzenli aralıklarla gelmeye başladığında Ina May bana, yatakta oturan Sue'nun arkasına geçmemi önerdi. Bu şekilde Sue onu sarmalamamla rahatlayabilecek ya da kasılmaların geldiğini hissettiğimde veya Sue bacağımı sıkarak bana işaret verdiğinde beline masaj yapabilecektim. Kasılmalar yavaş yavaş iyice güçlendi, bazen de sıklaştı ve Sue nefes verirken titreyen dudaklarından baloncuklar üflemeye başladı.

Ina May: *Yoğun bir doğum sırasında dudaklardan bu şekilde pofurdatarak nefes vermenin, rahim ağzını rahatlattığını keşfetmiştim. Tam açılmaya yaklaştığı sıralarda ben hiçbir şey söylemeden Sue bu şekilde nefes vermeye başladı.*

Chris: Katsi ve Lidewij gözleri parıldıyarak yanımıza ulaştılar. Hemen odadaki atmosfere dahil oluverdiler. Sakin ve kutsal bir hava hakimdi. Her şey çok doğru geliyordu, hepimiz sanki merkezimize doğmak üzere olan şeyi almış ve tek bir ruh olmuştuk. Sue da aynı şekilde hissetmiş olmalı çünkü gittikçe daha çok ve daha çok dalgalara kapılıyordu. Rahim ağzının açılması ile çıkardığı seslerin tonu da aynı oranda artıyordu. Şimdi kasılmalar sırasında elimi profesyonel bir bilek güreşçisinden daha güçlü sıkıyordu ve her ikimiz de çok sıkı terliyorduk. Zaman geçti, Sue açıldı, dalgalar büyüdü

* New York'un Kuzey bölgelerinde yaşamış bir kızılderili kabilesi. (ç.n.)

ve yoğunlaştı. Dudaklarından dökülen, bu dünyanın dışından gelen sesler de öyle. Her şey çok yoğun ama bir o kadar da doğru ve katıksız hissediliyordu. Kasılmalar arasında Sue derin bir nefes alıyor, birkaç nefeslik bir dinlenme ve birkaç yudum su için başını bir süreliğine kollarıma bırakıyordu. Sonra yeniden bir kasılma dalgası geliyor bizi uzaklara götürüyordu. Bu şekilde yola devam edince tam açılma çok da uzak olmayan bir zamanda tamamlandı ve birkaç ıkınmadan sonra bebeğin başı çıkmaya neredeyse hazırdı. Ina May Sue'dan kısa bir süre hızlı hızlı nefes almasını istedi. Bu sırada o da bebeğin başının etrafında kolayca açılması için perineyi destekliyordu. Bu şekilde, baş hızla geldi ve dışarı çıktı, biraz mor ve oldukça benekliydi. Birkaç ıkınma sonra yüzü aşağı, Sue'nun sağ bacağına dönük olarak geldi. Durduğum yerden görebildiğim, kırış kırış kıpkırmızı bir surat olduğu, kafasının kelliği ve tümüyle verniksle kaplı olduğuydu. Bir ıkınmada büyük bir çığlıkla kayıp dışarı çıkıvermişti. Bir mutluluk dalgası kalbimi ve bedenimi aldı götürdü.



Sue ve Lisa.

Sue: Lisa çıkmak üzereyken elimi uzatıp başına dokunduğumu hatırlıyorum. Zaten bir sonraki ıkınmamla dışarı kayıvermişti. Birkaç saniye sonra benim ve Chris'in kollarındaydı. Kaygan, sıcak ve kesinlikle çok güzeldi. Göğsümü bulup süt içmeye başlaması uzun sürmedi. Kendimizi çok güçlü, dolu ve tamamlanmış hissettik.

Chris: Sue'nun karnına konmuş bu yepyeni ve sağlıklı yaratıkla birlikte çılgınca mutluyduk. İşte minik, kutsal, kusursuz bir pembelik orada öylece yatıyordu, net bir sesle kendini bize duyuruyordu ve kalplerimiz sanki üç nehrin birleşmesi gibi birbirine katılmıştı. Alt dudağı titriyor, kol ve bacakları ilk dansını yapıyordu. Ina May kordonu klempledi, kesti ve ufaklık annesinin göğsünden ilk sütünü içmeye çalıştı. Ben ise gözlerimi bu yeni, muhteşem varlıktan alamıyordum. Böyle bir ilk buluşmada akan duyguları anlatmak için kelimeler yeterli olamaz. Biz birbirimizi tanımaya çalışırken Ina May nazikçe göbek kordonunu çekti ve plasentayı çıkardı. Her şey yolunda gitmişti; Sue'da ne yırtılma ne de kanama vardı. Ebeler birkaç saat daha bizimle kaldıktan sonra gecenin geri kalan kısmı için bizi yalnız bıraktılar. Kısa süre sonra günün ilk ışıkları gökyüzünü aydınlattı. Etraf dingin ve sihirliydi. Uzun zaman sonra yağan ilk yağmur, tatlı tatlı metal tavanı dövüyordu.

CHELSEA'NİN DOĞUMU

22 Temmuz 1987 - Marbeth ve Stephen Dunn

Marbeth ve Steve, Chelsea'yı dünyaya getirmek için Haiti'den The Farm'ın Ebelik Merkezi'ne geldiler.

Marbeth: The Farm'a doğumdan bir ay önce vardık ve bizden önce burada doğum yapmış pek çok çifte ev sahipliği etmiş olan rustik, ahşap eve yerleştik. Burayı yuvamız yaptık, harika ebelerle birbirimize bağlandık ve doğumu Tanrı'nın ellerine bıraktık.

22 Temmuz sabah saat 6'da rahim ağzımda sanki bir yumruk hissettim. Rahim ağzımı koruyan mukus tabakası gelmişti. Sonra suyum da geldi ve iki dalga arasındaki sürenin yedi dakikaya indiğini farkettik. Stephen bir saat sonra Deborah'yı aradı. Ebemiz iki dakika sonra yanımızdaydı. Rahim ağzımın iki santim açıldığını söyledi ve diğer ebeleri arayarak doğumumun başladığını haber verdi. Dalga-

larım güçlenirken diğer ebeler de geldiler: Pamela, Joanne ve Ina May. Yanlarında bir de Nan isminde, aynı evi paylaştığımız bir tıp öğrencisi vardı. Ebelerden öğrenebileceği her şeyi öğrenmeye çalışıyordu. Tüm bu dişi enerjiyle çevrelenmiş olmak harikaydı. Joanne, ben doğumdayken beş yaşındaki kızımız Shanna'ya bakması için kızı Ida'yı da getirmişti. Dalgalarım güçlenmeye devam ederken Tanrı'ya burada ve bütün bu ebelerle olduğum için şükranlarımı sunuyordum. Açılmaya konsantre olmuştum, ağzımı gevşek tutuyor ve Tanrı'ya bana kusursuz, kolay bir doğum verdiği için teşekkür ediyordum.

Öğleden sonra saat 3 olduğunda açılmam on santime ulaşmıştı ve artık ikinci kısım için hazırdım; yani bebeği dışarı itmek. Doğumla ilgili epey hikaye okumuştum. Shannah yedi saati bulan bir ıkınma sürecinden sonra forsepsle dışarı çekilmişti ve bu doğumun farklı olmasını istemiştim. Okuduğum bir makalede ıkınmanın aslında gerekli olmadığını, bunun doğumu atletik bir olay haline getirdiğini öğrenmiştim. Yazar, rahmin bebeği dışarı kendisinin itebileceğini yazıyordu. Bunu ikinci doğumunda denemiş ve işlerin birinciye göre hayret verici derecede kolay olduğunu görmüştü. Bunu okuduktan sonra Shannah'nın doğumunda henüz hazır olmadan uzun süre ıkındığımı, kendimi çok yorduğumu fark etmiştim ve bu defa ıkınmayacaktım. Rahmimin bunu benim yerime yapmasına izin verecektim.

Dalgaların şiddeti iyice arttı ve ebeler bebeği dışarı çıkarmak için ıkınmam gerektiğini söylediler. Deborah bana daha önce de benzer bir durumla karşılaştığını, bu durumda ıkınmanın gerekli olduğunu söyledi. Ikınmayı kabul ettim ve en güçlü, en karşı konulamaz dalgalarda ıkındım fakat başka bir şeye daha ihtiyaç vardı. Ina May dalgalar sırasında nasıl ıkındığımı görmek için beni kontrol etmeye karar verdi. Bu kontrol sayesinde daha önce benim boşa harcadığım ıkınma enerjimi doğru yere doğru yönlendirmeyi başardı. Sorunlarımdan biri, evde bizimle beraber olan kızımı korkutmak

istemediğim için her hangi bir ses çıkarmaktan korkuyor olmamdı. Bunu ebelerle paylaştığımda buna aldırmamamı ve istediğim sesi çıkarmamı söylediler, hatta her türlü sesi çıkarmam için beni iyice cesaretlendirdiler. Shannah'ya benim iyi olduğumu sadece bebeği dışarı itmek için biraz ses çıkarmam gerektiğini açıkladılar. O da tam bir şampiyon gibi bu durumun üstesinden geldi.

Doğumda hâlâ yolunda gitmeyen bir şeyler vardı. Ina May açıktaki göğüslerime baktı (bu vakit geldiğinde çoktan doğum önlüğümü çıkarıp atmıştım) ve oksitosin salgılamam için Stephen'e göğüs uçlarımı uyarmasını söyledi. Stephen denileni yaptı, ve bir sonraki dalga bir lokomotif kadar güçlüydü. Ben ıkınma denen şeyin aslında ne menem birşey olduğunu anlamaya başlarken bütün ebeler de bana tezahürat yapıyorlardı.

Ama bebek bir türlü dışarı çıkamıyordu. Bu noktada Ina May pelvik kemiklerimi elleriyle iterek hafif açtı. Bu hareketle gerçekten yavaş da olsa yol almaya başladım. Birkaç ıkınmadan sonra Ina May, Pamela'dan yerini devralmasını istedi. Bir dalga sırasında gözlerimi açtığımda Pamela'nın kollarının zorlanmadan dolayı titrediğini gördüm. "Harika! Bebeği yaklaşık iki santim aşağı indirdin!" dedi. Minnet hissetmek gittikçe daha zor bir hale geliyordu, fakat başardım ve bu kadınlara sevgileri ve kararlılıkları için dualarımı sundum. Ina May eğer iki ebe kalça kemiklerimi dışardan aynı anda iki yandan iterlerse bunun, alt kısmın açılmasına yardım edebileceğini söyledi –sanki bir çamaşır mandalını iki noktasından sıkar gibi.

Ina May: "Pelvik baskı" denen bu tekniği Nan Koehler'in Artemis Speaks *kitabından öğrenmiş ve ilk kez bebeğin alın-pozisyonunda geldiği zor bir doğumda başarıyla kullanmıştım. Bu, kötü nam salmış "alın gelişiydi" ve vajinal doğumun gerçekleşmesini genellikle imkansız kılardı.*

Deborah ve Nan iki yanıma geçip, her dalgada kalçalarımı iki yandan sıkıştırdılar. Stephen hala arkamdaydı, beni sevgisiyle destek-



Doğum esnasında Marbeth.

liyor ve göğüs uçlarımı uyararak oksitosin salgılanmasına yardımını sürdürüyordu. Son olarak, Ina May kendi yeteneğini Pamela'nınkine ekleyerek pelvik kemiklerime biraz daha baskı uyguladı ve bebeğin başı dışarı çıktı! Birkaç dakika sonra benim güzel Chelsea Ray'in doğmuş ve karnımın üzerinde sarmalanmıştı bile. Tüm doğum 12 saat sürmüştü ve ben bunun üç saati boyunca ıkınmıştım. Sonradan Chelsea'nin elinin başının yanında olduğunu ve bu durumun pelvik kemiklerimin arasından aşağı inmesini güçleştirdiğini anladık. Başı çıktıktan sonra Ina May içeri uzanıp eli çekmişti, böylelikle bedeninin geri kalanı kolayca dışarı çıkıverdi. 3 kilo 220 gram ağırlığında sağlıklı bir bebekti Chealsea.

Böyle bir doğumun hastanede nasıl bir şey olabileceğini biliyorum; forsepsler, sezaryen ya da vakumla müdahele edilirdi eminim. Bebeğimi, ebelerin yardımıyla dışarı kendim çıkarma imkanını yakalayabildiğim için sonsuza kadar şükredeceğim. Çocuk doğurmak konusunda benim için The Farm'dan başka bir alternatif olamaz.

REUBEN'İN DOĞUMU

15 Nisan 1977 - Barbara Bloomfield

1976 yılında korkunç bir deprem Guatemala'yı yerle bir etmişti. Bu sıralarda kurduğumuz ve Plenty adını verdiğimiz yardım kuruluşumuz aracılığıyla Tennessee'deki ve çevre eyaletlerdeki felaketlere destek sağlıyorduk. Deprem haberini alınca yaralarının sarılmasında nasıl bir yardım sağlayabileceğimizi araştırmak üzere Guatemala'ya The Farm'dan bir çift gönderdik. Sonraki birkaç ay ve yıl boyunca Plenty, içinde marangozlar, çiftçiler, gıda uzmanları, acil tıp görevlileri ve sağlık görevlilerinden oluşan bir yardım ve geliştirme ekibi kurdu. 1976-1980 yılları arasında ben ve eşim Stephen projeyi denetlemek ve ekibi Tennessee'den çalışacakları yere götürmek için pek çok kez Guatemala'ya seyahat ettik.

İlk ziyaretimde Etta Willis isimli bir ebeden, omuzları sıkışan bir bebeği çıkarmak için kullanılan önemli bir teknik öğrendim. Etta aslında Belize'liydi ve ebelik eğitimini eskiden bir İngiltere kolonisi olan bu ülkede almıştı. Biz tanıştığımızda uzun yıllardır Guatemala Devleti için ebe olarak çalışıyordu. Omuz takılması için bana öğrettiği tekniği de ona, birlikte çalıştığı ve süpervizörlük yaptığı yerli ebeler öğretmişti. Omuz distosisi komplikasyonu, bebeğin başı çıktıktan sonra omuzlarının sıkışıp kalmasıdır. Bu ebeler, yaptıkları ebelik uygulamalarının Guatemala halk sağlığı yetkililerinin belirlediği standartlara uyduğundan emin olmak için Etta'nın düzenli olarak verdiği kurslara katılmışlardı. Omuz distosisi durumunda ne yaptığını Etta'ya sorduğumda bana şöyle demişti: "Anneyi, elleri ve dizleri üzerine gelecek şekilde çevir. Bu her zaman işe yarar." Hiçbiri okuma yazma bilmeyen yerli ebelerden öğrendiği bu yöntemin, okulda ona öğretilen hareketlerden çok daha etkili olduğunu özellikle vurgulamıştı.

Tennesse'ye döndükten sonra bu durumla ilk karşılaştığımda Etta'nın

tavsiyesine uydum (%1-2 gibi bir oranda omuz distosisiyle karşılaşıyorduk). Aşağıdaki "Reuben'in Doğumu"nda böyle bir doğum okuyacaksınız. Ben ve çalışma arkadaşlarım bu tekniği her kullandığımızda anneye ya da bebeğe en ufak bir zarar vermeden işe yaradığını gördük. Çok zorlu vakalarda annenin pozisyonunu değiştirmenin yanında bir de iki parmağımı bebeğin koltuk altına sokarak onu dışarı çekiyor ya da ellerinden birini yakalayıp, onu çekip kolu çıkarıyor böylece bebeği dışarı çekiyordum. Biz dört-ayak manevrasını benimsedikten sonra, omuz distosisi yaşayan hiçbir bebeğimiz doğumda yaralanmadı. Halbuki omuz distosisi, geleneksel teknikler kullanıldığında sıklıkla annenin ya da bebeğin zarar gördüğü komplikasyonlardan birisi olarak kabul ediliyor.

Haziran 1991'de, omuz takılması komplikasyonlu 35 doğumdan elde ettiğimiz sonuçları Dr. Anna Meenan ile birlikte yazdığımız bir makalede Journal of Family Practice *dergisinde yayınladık. Dr. Joseph Bruner ile birlikte yazdığımız bir başka makale ise ebeler ve aile hekimleri tarafından yürütülmüş olan 82 omuz distosisi vakası üzerineydi ve 1998'de* Journal of Repreductive Medicine *dergisinde yayınlandı. Sözünü ettiğim ikinci makalenin yayınlanmasıyla adını bir kadın doğum yöntemine veren ilk ebe olma ayrıcalığını kazandım: "Gaskin Manevrası"[1,2]. Bu yöntem şu anda Amerika ve İngiltere'deki Kadın Doğumda İleri Yaşam Desteği kurslarında öğretiliyor ve Amerika'nın önde gelen kadın doğum kitaplarından birinde[3] anlatılıyor.*

Guatemala'ya geri döndüğümde yerli ebelere bu tekniği nereden öğrendiklerini sordum. En yaşlıları gökyüzünü göstererek, "Dios. Onu Tanrı'dan öğrendik" dedi.

The Farm'a 1977 yazında, ikinci bebeğimizi ebelerle birlikte dünyaya getirmek için geldik. İlk bebeğimizi herhangi bir uzman olmadan evde dünyaya getirmeye çalışmış, 20 saatlik doğum süresi ve sonuca ulaşmayan ıkınmalardan sonra tüm cesaretimizi kaybetmiştik. Bunun üzerine ikinci plana geçmiş ve ofisinde doğum yap-

tırma düzeneğine sahip bir doktora, 45 dakikalık bir araba yolculuğundan sonra ulaşmıştık. Bana biraz *pitocin* verdikten ve epizyotomi yaptıktan sonra kızım dışarı çıkmıştı.

Gelgelelim doğum yapmanın daha yumuşak yolları olduğunu biliyor, ayrıca hastaneye gitmeyi de düşünmüyorduk. Bana göre hastaneler sadece ciddi hastalıkların tedavi edildiği yerlerdi. Hatta babam bir doktor olmasına rağmen hastane ortamında kendimi hiçbir zaman rahat hissedememişimdir. Doğumda bir şeylerin yanlış gidebileceğine dair korkularım olmadı, çünkü ben sağlıklı ve aktif bir insanım ve doğumun yaşam döngümüzde doğal bir süreç olduğuna inanıyorum.

Reuben'in doğumu sabah güzel bir uykudan uyandıktan çok kısa süre sonra başladı. Gelişi üç hafta gecikmişti, bu yüzden ben bir an evvel doğurmakla ilgili endişeliydim. Ayrıca çok yakında kız kardeşim evleniyordu ve bebekle birlikte seyahat etmek için hazır olamamaktan korkuyordum.

Düzenli aralıklarla açılmaya başlayan kaslarımın yarattığı baskıyı hissetmeye başladığımda, eşim Neal 22 aylık kızımızı bir arkadaşımızın evine bırakmaya gitti; böylece biz de işimize odaklanabildik. Ebeler geldiler, beni muayane ettiler ve ben açılmaya devam ederken sabahın geri kalanında başbaşa kalmamız için bizi yalnız bıraktılar. Onların etrafta olması, bana her şeyin yolunda ilerlediğine dair güven vermeleri çok rahatlatıcıydı. Öğleden sonra yaklaştıkça ve kasılmalarım sıklaştıkça odamız ebeler ve öğrencilerle dolmaya başladı. Hepsini tanımıyordum fakat dikkatimi bebeği dışarı çıkarmaya o kadar odaklanmıştım ki etrafımdakilerin çoğunu görmüyordum bile. Reuben'in doğumunun heyecanlı kısmı sonlarda, kafası dışarı çıktıktan sonraydı. Ne kadar ıkındıysam da onu bir türlü dışarı çıkartamadım çünkü omuzları pubik kemiklerimin arkasında sıkışmıştı. Ina May bana ters dönmem gerektiğini söyledi ve her nasılsa –Neal'ın ve ebelerin yardımıyla- ters döndüm ve el-diz pozisyonunu

aldım. Bu yeni pozisyonda dayanılmaz derecede acı veren birkaç ıkınmadan sonra 4 kilo 500 gram'lık oğlumuz dışarı çıktı. Biraz yırtılmalar olmuştu ama Reuben sağlıklıydı ve sonunda onu kucağımıza alabildiğimiz için mutluyduk.

MARİAHNA MARGARET'İN DOĞUMU

2 Ekim 1980 - Carol Nelson

Mariahna Margaret benim dördüncü çocuğumdu. Beklenen doğum tarihimde biraz yürüyüşe çıktım, engebeli yollardan geçerek arabayla kasabaya gittim ve döndükten sonra biraz daha yürüdüm. İkinci yürüyüşten sonra düzensiz dalgalar hissetmeye başladım. Çocukları yıkayıp yataklarına yatırdıktan sonra ben de biraz uzandım ve şöyle düşündüm; biliyorum, bunu yapmaya yaklaşıyorum fakat yine de biraz uyumak çok iyi olabilir. Anında daldım ve 45 dakikalık güzel bir uyku uyudum. Uykumdan bütün yatağa yayılan suyla uyandım. O anda kendimi çok iyi dinlenmiş ve hazır hissediyordum. Yaklaşık 15 dakika içinde dalgalarım birbirine çok yaklaştı. Arkadaşımız ve asistan ebe olan Judith geldi ve beni muayene etti. Dört santim açılmıştım: Harika! İşte bu! Hamilelik boyunca endişelendiğim her şey bu noktada uçup gitti zaten kasılmalar o kadar güçlü geliyordu ki, bunları atlatabilmek için tüm dikkatimi odaklamam gerekiyordu. Endişelenmek için hiç zaman yoktu.

Bu, büyük bir bebek olacaktı, hissedebiliyordum; en az bizim Sally Kate'imiz kadar büyük olacaktı –Sally 4 kilo 490 gram doğmuştu. Daha önce hiç olmadığı kadar çok açılacaktım, bunu da söyleyebiliyordum. Sanırım su kesesinin patlaması dalgaları güçlendirmişti, çünkü bu şekilde bebek içi su dolu bir balonu değil, artık başıyla doğrudan rahim ağzını itiyordu.

Çok ağır olsa da doğumu ilerletmek için yapabileceğim her şeyi yaptım. Don ve ben bağdaş kurup elele tutuşarak ve her dalgada bir-

birimizin gözlerinin içine bakarak oturduk. Birbirimizin gözlerinde eriyebilir ve gülebilirdik. Bana çok güç verdi ve güldürmeleri de rahatlattı. Sonunda artık oturamamaya başladığım bir noktaya geldim. Biz de yatağa uzandık, birbirimize sarıldık ve öpüştük. Bu her şeyi duygusal ve seksi bir hale getirdi. Bu duygular doğumu daha başedilebilir bir hale getiriyordu ve açıldığımı hissedebiliyordum. Don ve ben öpüşüyorduk ve bu, güçlü geçiş kasılmalarını atlatmamda bana çok yardım ediyordu. Çok kısa süre sonra derin, boğazdan gelen homurtular çıkarıyordum, ıkınma ihtiyacı hissetmeye başlamıştım.

Ebem Mary beni kontrol etti, her zaman nazik ve mütevazi olmaya özen gösteriyordu. Neredeyse tamamen açıldığımı tespit etti. Sadece tepede, bebeğin başının üzerinde rahim ağzının azıcık bir kısmı kalmıştı. Birkaç dalga daha atlattıktan sonra her şeyi kontrol altında tutmakta çok zorlanmaya başladım. Gerçekten ıkınmaya ihtiyacım vardı. Mary ve diğer ebeler kalça kemiklerime ve baldırlarıma masaj yapıyorlardı, bunlar bana inanılmaz yardım ediyordu. Mary kontrol etti ve çok az kaldığını söyledi. Fakat istersem yavaşça ıkınabileceğimi, parmaklarıyla bebeğin başının etrafındaki rahim ağzını rahatlatmaya çalışacağını söyledi. Bu işe yaradı. Şimdi tümüyle açılmıştım ve ıkınmaya hazırdım. Sadece birkaç ıkınmayla bebek kolayca aşağı doğru indi. Doğum kanalında başaşağı, rahim ağzından ve kemiklerin arasından geçerek aşağı kaydığını hissedebiliyordum. Ne yoğun ama ne tatmin edici bir duyguydu! Başı dışarı doğru ilerlemeye başladı. Yavaş ilerlemeye çalışıyordum ve biliyordum ki yırtılma olmaması için bu önemli bir bölümdü. Mary bana ne zaman ve nasıl ıkınmam gerektiği konusunda yönlendirmeler yaptı. Bebeğin başının yarısı dışarı çıktığında yine her şey o kadar ağır hale geldi ki bir kez daha acaba bunu başarabilecek miyim diye kaygılanmaya başladım. Tam o noktada Mary bana süreçle ilgili bilgi verdi ve bunun en ağır kısım olduğunu, bir sonraki ıkınmayla muhtemelen bebeğin

başının dışarda olacağını söyledi. Bu tür bir güvence almak gerçekten harikaydı. Duyularımı ve hislerimi çok iyi anladığı için Mary bana karşı çok merhametliydi. Ona karşı büyük bir sevgi duyuyordum. "Tamam" diye düşündüm, "sorun yok, bunu yapabilirim." Bir sonraki ıkınmayla kızımın büyük, şişman kafası dışarı çıkıverdi –ne rahatlamaydı ama! Mary bebeği kontrol etti ve boynunun etrafında kordon falan olmadığını söyledi. O noktada dalgalarım yavaşladı. Birkaç defa daha ıkındım fakat dalgalar o kadar güçlü değildi ve anlaşıldı ki bu bebek daha fazla dışarı çıkmayacaktı; omuzları takılmıştı.

O anda zaman durdu. Zamansızlık, eğer doğru kararlar alınmazsa doğum, yaşam ve muhtemelen ölüm arasındaki çizginin aslında ne kadar ince olduğunu görmenizi sağlıyor. Saniyeler hızla geçip gitti. Bacaklarımı geriye doğru çektim ve biraz daha ıkınmaya çalıştım. Bir bacağımın üzerine doğru yan döndüm ve bu pozisyonda ıkınmaya çalıştım fakat işe yaramadı. Bebeğin başı koyu renge dönmeye başlıyordu. Mary'nin elleri meşgüldü ve sürekli yeni bir şeyler deniyorduk. Ikınmaya devam ettim fakat bebeği hareket ettiremiyordum. Saniyeler geçiyordu. Bebeğin başının gittikçe daha da karardığını görebiliyordum. Hepimiz biliyorduk ki bu durum çok ciddiydi ve bir şeyler yapmak zorundaydık.

Bir diğer ebe Diana, ters dönerek el-diz pozisyonuna geçmemi önerdi. Mary, Don'dan bunu yapmama yardım etmesini istedi. Diane'nin önerisini ilk duyduğumda dalga geçiyor olmalı herhalde diye düşündüm. Hareket etmemin hiçbir yolu yoktu! Durumun ciddiyetini hatırlayınca derhal hareket etmeye başladım ve Don da bana yardım etti. Herkes çok hızlı hareket ediyordu. Birkaç saniye içinde ters döndüm ve ıkınmaya başladım. Anında yol aldığımızı hissettim. Yer çekiminin de etkisiyle tekrar ıkınmak için güç ve baskı hissettim. Bir yandan da dua ediyordum. Bu tombul bebeği dışarı çıkarmak için biraz yardıma ihtiyacımız olduğunu biliyordum. Bir kez daha

ıkındım ve işte çıktı! Ellerimin ve dizlerimin üzerine ters dönmem onun hayatını kurtarmıştı.

Güçlü kasları vardı, hemen nefes almaya başladı ve iyi olduğunu bize bildirdi. Mary'nin parmağını yakalayıp ona tutundu. Ona biraz oksijen verdik, hemen ağlamaya başladı ve rengi pembeye döndü. Kafası dışarı çıktıktan sonra onu dışarı çıkarmak iki dakika sürmüştü, fakat durumu gayet iyiydi. Tekrar sırt üstü döndüm ve onu karnımın üzerine aldım. Çok tatlı, güzel, canlı, akıllı ve şişmandı! Onu güçlü ve sağlıklı şekilde dışarı çıkarabilmiş olmak harikaydı. Elimizdeki tartının ağırlıkları 4 kilo 500 grama kadar ölçebiliyordu ve kesinlikle bundan daha ağırdı. Ertesi sabah kilosunu ölçebildiğimizde 4 kilo 717 gram olduğunu gördük. Daha şimdiden bir sürü çiş ve kaka yapmıştı yani doğduğunda en az birkaç gram daha fazlaydı. Sanki birkaç aylıkmış gibi görünüyordu ama daha yeni doğmuştu. Çok tatlıydı. Bu kadar güçlü olduğu ve burada olmayı en az bizim onu istediğimiz kadar çok istediği için onu çok sevmiştim.

Böyle bir acil durumda ne yapacağını bilen eğitimli ebelerle evde olduğum için çok mutluyum. Hiç yırtılmadım ya da epizyotomi yapılmadı, bu harikaydı. Bebeğin başı dışarı çıkarken Mary ılık yağ kullanmıştı. Başı çıkarken ve sonrasındaki dakikalar boyunca gerçekten sakin kalmaya çalıştım. Yüzümü ve boyun kaslarımı gevşek tutmaya çalışmanın ve düşük tonlu sesler çıkarmanın gerçekten faydası oldu. Elbette Don ve ebelerden aldığım pek çok cesaret verici destek de öyle.

Hepimiz bebeğimizin dışarda ve sağlıklı olmasından dolayı çok mutluyduk. Bebeğinizi, evde sizi ve bebeğinizi seven arkadaşlarınızla birlikte dünyaya getirmek gerçekten harika bir duygu. Zorlu bir hamilelik olmuş olmasına rağmen görüştüğüm doktorların, onu evde doğurmama izin vermiş olmasına gerçekten minnettarım.

Çekim ekibimiz doğumun harika bir kaydını yaptılar. Bu video



Mari.

omuz sıkışması sorunu için nasıl pozisyon değiştirileceğini ve el-diz pozisyonuna geçileceğini gayet açık gösteriyor. Görülüyor ki bu gerçekten kolay ve işe yarıyor.

Liza 1990 yılında yazın sonlarına doğru doğmuştu. O sıralarda Stephen'la birlikte seyahat ediyorduk. Birkaç gün önce Albuquerque'deki New Mexico Üniversitesi'ndeki doktorlara ters doğum ve omuz distosisiyle ilgili bir konferans vermiştim. Seyahat ederken böyle bir doğuma çağırılacağımdan habersizdim. Omuz distosisi önceden tahmin edilmesi zor doğum komplikasyonlarından birisi. Çoğunlukla büyük bebeklerde meydana gelirken, 3 kilo 500 gramın altındaki bebeklerde de görüldüğü olabiliyor. Bu durumu çözmenin sırrı, annenin pelvik açılarının en geniş olabildiği pozisyonu tespit etmekte yatıyor ve çoğu zaman anneye bu pozisyonu aldırmak sıkışmış bebeğin serbest kalmasını sağlıyor.

LİZA'NIN DOĞUMU

19 Eylül 1990 - Karrie Dundas

Ina May: *Karrie'nin hemşire-ebesi akşam yemeğimi yediğim kulübeye geldi ve benden Karrie'ye doğumunda yardımcı olmamı istedi. Benim için sorun olmayacağını fakat Karrie ile henüz tanışmadığımız için onun bu durum karşısında ne düşüneceğini bilemediğimi söyledim. Oraya gittiğimde doğumuna kendisini ne kadar verdiğini görünce sadece "merhaba" deyip, çıktım. Gece saat 1.30 olduğundaysa bir adam geldi ve ebenin onu gönderdiğini, beni doğuma çağırdığını söyledi.*

Gece saat 2.00 civarında beş santim açılmıştım. İdrar kesem tümüyle doluydu ve bu, kasılmaların enerjisini bloke ediyordu. Sonda takılıp idrar kesem boşaltıldıktan sonra Ina May'in ve onun canlandırma tekniğinin yardımıyla tam hız yol almaya başladım. Ina May bana, bebeğimi dışarı çıkarmak için ne kadar açılacağımı eliyle göstermişti ve bir saat içinde açılma tamamlanmıştı.

Ina May: *Karrie'nin Pasifik'in üzerindeki bir uçurumun kenarına yerleştirilmiş kulübesine vardığımda doğumu gayet iyi gidiyordu. Onu muayene etmedim çünkü su kesesi bir süre önce patlamıştı ve ebesi bana rahim ağzının çok ince olduğunu ve açıklığın altı santime ulaştığını söyledi. Karrie'ye bundan sonraki açılmanın buraya kadarkinden daha hızlı olacağını söyledim. Bu bilgi, biraz rahatlamasına yardımcı oldu. Bir sonraki ıkınması öncekinden de daha kuvvetliydi. Başını bir taraftan diğerine vurmaya başladığında ona alnındaki kırışıklıkları rahat bırakmasını, sakin durmasını ve nefesini yavaşça ve kolayca dışarı vermesini söyledim –bu, rahim ağzının geri kalanının da açılmasına yardımcı olabilirdi. Aynen beklediğimiz gibi oldu ve kısa bir süre sonra Karrie ıkınmaya hazırdı. Karrie'nin eşi Greg, bebeği ilk tutan kişi olacağı için yatağın ayak ucunda oturuyordu. Düzenli kontroller yapabilmek ve bundan sonraki ıkınmaları için tavsiyelerde bulunmak üzere*

ben de aynı yerde duruyordum. Artık çok yorgun görünüyordu ve ben gücünü tüketmesini istemiyordum. Karrie'ye, yatağın demir başlıklarını tutarak kendini yukarı çekmesini önerdim. Bu epey işe yaradı. Ardından tekrar oturur pozisyona geçti. Aynı anda ben ve bir diğer ebe de her iki yandaki kalça kemiklerine baskı uygulayarak alt kısmın açılmasına, böylece ıkınma süresinin kısalmasına yardım etmeye çalıştık. Toplamda Karrie iki saat ıkındı ve bebeğin başı güzel, yavaş bir çıkış pozisyonuna ulaştı. Ardından yırtılma ya da epizyotomi olmadan dışarı çıktı.

Bir problem olduğuna dair ilk işaret, bebeğin boynunun görünmemesiydi. Karrie'nin bir sonraki ıkınması hiçbir şeyi değiştirmedi. Bunun üzerine eşi Greg ve diğer ebelerden Karrie'ye ters dönüp el-diz pozisyonuna geçmesinde yardım etmelerini istedim. Bu noktada ebelerden biri Greg'in yerine geçti fakat Karrie, bebeğin omuzlarını dışarı çıkartamıyordu, ben de bu sırada güçlü bir ıkınma için Karrie'nin göğüs uçlarını uyarıyordum. Sonra ebe benden onun yerini almamı istedi. Parmaklarımla uzanarak bebeğin koltuk altını bulmam gerekiyordu. Aklımdaki tek düşünce, bu bebeği dışarı çıkarmam gerektiğiydi. İlk çekme girişimim başarılı değildi, ikinci kez denediğimde bebeğin bedenini hafifçe döndürdüm ve onu beline kadar dışarı çıkarabildim. Gerisi kolaydı. Ben onu dışarı çıkarana kadar bebek üç kez nefes almaya çalıştı, bu yaklaşık 3 dakika sürdü. Apgar skorları iyiydi –birinci dakikada 8, beşinci dakikada 10 olmuştu ve 3 kilo 680 gram ağırlığındaydı.

Karrie: Ina May Liza'nın koltukaltını yakalamak için parmağını içime soktuğunda gerçekten canım yandı. Şimdi düşündüğümde aslında bu, duyduğum tek gerçek ağrıydı. Gerisi sadece bedenimin nasıl yapacağını bildiği güçlü hareketlerdi. Nefes almak gerçekten çok yardımcı oldu. Çoğu zaman gözlerim kapalı, trans halindeydim. Liza'nın omuzları kurtulduktan sonra bile vücudunun geri kalanını çıkarmak için hâlâ üç veya dört kez ıkınmak zorundaydım. Bu beni şaşırtmıştı, çünkü ıslak bir balık gibi dışarı kayıp çıkıvereceğini düşünmüştüm.



Greg, Karrie ve Liza.

Doğum bittikten sonra tekrar sırtüstü döndüm ve onu, babasının kollarında yatarken gördüm. Son 36 saatte olan her şeyi unuttum ve binbir türlü enerji bedenimde dolaşmaya başladı. Herkes gittikten ve Greg uykuya daldıktan sonra Liza ve ben huşu içinde birbirimize baktık. Her ikimiz de bunun yalnızca başlangıç olduğunu biliyorduk.

CORBETT'Yİ NASIL DÜNYAYA GETİRDİK?

17 Aralık 1994 - Nancy Presley

47 yaşındayım. Biri 18, diğeri 14 yaşında olmak üzere iki oğlum var. Eşim Van, oğullarım 10 ve 6 yaşındalarken hayatımıza girdi ve ikisine de harika babalık yaptı. 3 yıl önce 4. haftamda düşük yaptığım bir gebeliğim olmuştu. Bu üzücüydü fakat yine de hâlâ bebek

yapabildiğimizi görmekten dolayı mutluyduk. Corbett'ye olan hamileliğim ise tümüyle sürprizdi. Gebe kalma ihtimalinden tamamen uzaklaşmış hatta menapozla ilgili bazı okumalar bile yapmaya başlamıştım. Duygusal olarak zor geçen ilk birkaç haftayı atlattıktan sonra sağlıklı bir bebek sahibi olabileceğimize gerçekten inanmaya başladık ve hamileliğin tadını çıkarmaya başladım. Karnım erken çıkmaya başlamıştı ve iş arkadaşlarımı hamileyken gerçekten kocaman bir insana dönüştüğüm konusunda uyardım. Aslında minyon bir insanım ama oğullarımın biri 2 kilo 770 gram, diğeri 3 kilo 200 gram doğmuş olmasına rağmen her iki hamileliğimde de 22 kilo almıştım. Doğum konusunda rahattım, çünkü her iki doğumum da sorunsuz olmuştu. Hatta ikincisi birincisinden çok daha kolaydı.

Şans eseri, hamile kaldığımda bir süredir spor yapmaktaydım ve hedeflediğim kiloda, bedenen oldukça iyi bir durumdaydım. Gerçi başlarda ve son aylarda halsizlik, ortalarda ise hemoroid sorunu yaşamıştım. Yaşımla bağlantılı olarak ortaya çıkan sorunlar yalnızca bu kadardı fakat yaşım, ne kadar egzersiz yapabileceğimi gerçekten etkiliyordu. Yedinci ayın ortalarına geldiğimde halihazırda 22 kilo almıştım ve ofiste resmen 'yuvarlanıyordum'. Arkadaşlarım daha ne kadar büyüyeceğimle ilgili endişeliydiler.

Bebeği doğuracağımız yer olan Tennessee'deki The Farm'a doğru yola çıkmaya hazır hale geldiğimizde iyi dinlenmiş ve kendimi toparlamıştım. Oraya vardığımızda ebeler hazır olduğumu onayladılar ve bana bu bebeğin öncekilerden daha büyük olacağını söylediler. İki haftayı rahat geçirdik. Corbett'in geldiği gece dolunay vardı; bir bebek dünyaya getirmek için harika bir zaman olduğunu düşünüyordum. Derin uykumun ortasında saat 01.30 civarı suyum geldi. Daha önce su kesem kendiliğinden yırtılmamıştı. Ina May böyle bir durumda ortalığın fena batacağı konusunda uyarmıştı, gerçekten öyle oldu! Aslında üç defa suyum geldi. Birincisi yataktayken, diğeri

yatağın yanında ayakta dururken ve sonuncusu da bir saat sonra odamızdaki sallanan sandalyede otururken. Van elinde havlularla etrafta koşturup duruyordu.

Ina May ve Pamela sabah saat 7 gibi geldiler. Onları gördüğüme gerçekten çok mutluydum. Daha önceki doğumlarımın her ikisinde de Ina May şehir dışındaydı ama bu defa benimle olmak istemişti. Pamela 17 yıl önce Asa'yı doğurmama yardım etmişti. Bir diğer eski dost, Cynthia da doğumda yanımızdaydı ve bizi kendi doğum odalarında misafir ediyordu. Saat 9 olduğunda sekiz santim açılmıştım ve doğum gittikçe güçleniyordu. Dalgalar şimdi çok zorlayıcıydı. Düşük tonda "ohhhhhhhh!" sesleri çıkararak onlarla bir bütün olmaya çalışıyordum. Sesim yükseldikçe bir tür gürlemeye dönüşüyordu. Bazı zamanlarda Van'la başbaşa takılıyor, birbirimizin gözlerinin içine bakıyorduk. Geçiş evresine yaklaşırken hissettiğim duyguların yoğunluğuna bağlı olarak korku dolu sözler söylüyordum. Bir ara yüzündeki bütün rengin gittiğini gördüm ve birden bunun onun ilk doğum tecrübesi olduğunu farkettim. Bunu mahvetmek ya da yakınarak onu korkutmak istemedim. Bir şekilde bu benim için çok önemli hale geldi ve kendimi kaybetmememe yardım etti. Daha sonra Van'la konuşurken uzun saatlerdir bir şey yemediği için öyle göründüğünü, aslında korkmadığını öğrendim!

Böyle bir durumda zamanın bir anlamı kalmıyor. Doğum bittikten çok zaman sonra doğum notlarını okuduğumda bu sürecin sadece iki saat sürdüğünü şaşırarak farkettim. Bir diğer ebe Carol Nelson rahim ağzına masaj yaptı. Bir yandan da açılmanın tamamlanmasına az kaldığına dair beni rahatlatıyordu. Farklı pozisyonlar denememi önerdi –el-diz gibi. Bir başka anda da, ayağa kalkmamı ve Van'a asılmamı önerdi. Cesaretimin hiç kırılmadığını söyleyebilmeyi isterdim. Carol'ın videosunu hatırladım. Gözleri parlıyordu ve dudaklarının arasından yavaşça nefesini üflerken gülümsüyordu.

Benim gözlerim yuvalarından fırlıyordu ve bir sürü delikanlı ile dolu bir evde sesler çıkarmak konusundaki bütün kibarlığımı yitirmiştim. Sadece gürlüyordum. Dalgalar arasında "açıldı mı?" (Carol rahim ağzını kontrol ettiğinde) "Bu bölüm bittiğinde çok mutlu olacağım" gibi şeyler söylüyordum. Carol doğum yapan kadınları sakin tutmakta gerçek bir profesyoneldi. Bana gülüyor ve şöyle şeyler söylüyordu: "hâlâ iyi gidiyorsun", "eminim bu aşamayı geçeceksin."

Carol'un bu esnada zor bir karar sürecinden geçtiğinden haberim bile yoktu. Birisi rahim ağzını zorlamak için ıkınmamı söyledi. Bu, bebeği hareket ettirmede bazen işe yarıyormuş. Fakat Carol'un bana söylediğine göre rengim kırmızıya dönmeye başlamıştı. Tüm çabamı boşuna harcadığımdan bu ıkınma tarzı kasılmalar işe yaramıyordu. Bu yüzden de bebeğin başında hiçbir değişiklik olmuyordu. Bana durmamı söyledi. O ve Ina May başka bir odada durumu değerlendirdiler. Bu noktada sıkışıp kalmış olabileceğimi, hiçbir ilerleme kaydetmediğimi ve çok yorulduğumu konuşuyorlardı. Sezaryen için beni hastaneye transfer etmeli miydiler? Carol, "Eğer şu anda bir hastanede olsaydın seni çoktan sezaryene almışlardı" dedi.

Beni bir kez daha kontrol etmeye karar verdiler. Ina May dalgalar sırasında rahim ağzına masaj yaptı ve "Gitti, hiçbir şey hissetmiyorum. Ikınmaya hazırsın!" dedi. Ne müthiş bir rahatlama! Sona yaklaşıyorduk! İlk ve en küçük çocuğumda ıkınma 1 saat sürmüştü, ikincide 12 dakika. Hâlâ bu defakinin ne kadar büyük olduğunu bilmiyorduk, fakat ıkınmak 40 dakika aldı. Van 5 dakika sonra başı görebilmişti ve ben de onu kemiklerimin arasında hissedebiliyordum. Bir süre her ıkınmada aşağı inip aralarda geri gitti. Van büyük mavi gözleriyle bana bakmayı sürdürdü, "harika gidiyorsun, bunu yapabilirsin" diyordu. Bana olan inancının benim için anlamı çok büyüktü.

Biraz sonra Ina May bana ıkınıp ıkınmadığımı, bunu hissedip hissetmediğimi sordu. Doğruyu söylemek gerekirse bilmiyordum.

Bir tür dayanıklılık yarışında sıkışıp kalmıştım sanki. Bana dalganın ilk kısmında nefes almamı ve gevşememi, sonra da nefesimi tutmamı ve kasılmaların beni yönlendirmesine izin vermemi söyledi. Harika bir öneriydi. Şimdi ben de bedenim de ne yapmamız gerektiğini biliyorduk. Nefesimi tutar tutmaz üzerimde çok baskın bir güç hissettim. İlerleme hâlâ yavaştı fakat sürecin ilerlemesini sağlayan doğal bir güce kendi gücümü eklediğimi hissediyordum.

Tenim acımaya başladığında anladım ki baş çok yakındı. Van nazikçe tenimi tutup geriye itmeye çalıştı böylece baş, onun çevresini esnetebilecekti. Ve büyük an geldi; baş dışardaydı! Van, sanki taştan oyulmuş bir savaşçı büstüne benzediğini söyledi. Gelgelelim boyun dışarda değildi ve omuzlar sıkışmıştı. Carol, Van'a bebeğin başını çevirmesini önerdi. Van denedi fakat baş hareket etmiyordu. Bebeğin kolunun üst kısmını yakalamak için parmaklarını içime soktu. Koltuk altını yakaladı ama kol dışarı çıkmıyordu. Kolunun alt kısmını denedi fakat orada da hareket yoktu. Kaçınılmaz bir durum vardı sanki, bir tür takdiri ilahi gibi hissettiriyordu kendini. Van ve Carol şimdi bir ekip olmuşlardı. Carol sadece profesyonel bir ebe değil, aynı zamanda yüzlerce ebeyi eğitmiş deneyimli bir hocaydı. Van'e yapabileceği her şeyi yapması için gerekli tüm yönlendirmeleri yapıyordu. Gerektiğinde Van'i kendi yerine geçiriyordu; Van'in de içgüdüleri muhteşemdi. Ina May, bebeğin kolunun üst kısmını çıkarmaya



Nancy doğumun tadını çıkarıyor.

çalışırken ikisine ait dört elin birden içimde olduğu bir anın fotoğrafalarını çekmiş. Neyse, biraz daha uğraştıktan sonra bebeğin kolunun alt kısmını da dışarı çıkarmayı başardılar ve Van bebeğin boynuna oradan da göğsüne dolanmış olan göbek kordonunu çözdü.



Nancy ıkınırken Van onu tutuyor.

Tüm bu ilerlemeye rağmen işim daha bitmemişti. Bu defa da bebeğin tombul göğsünü çıkarmak için ıkınmam gerekmişti, bir sonraki sefer de kalçalarını çıkarmak için. Bu, hayatımda yaptığım en zor işti; bebek sanki başka bir varlıktı ya da sanki ben kendim dışarı çıkıyordum. Yatağın başlığını tuttum ve tüm gücümü verdim. Odada sevinç çığlıkları vardı. 4 kilo 500 gramlık büyük bebeğimiz sonunda doğmuştu! Kendimi toparlayıp ters döndüğümde bu gördüğüm şey karşısında şok olmuştum. Minik minik hareket eden ve kısık sesler çıkaran o dev, mor şeyin üzerinde tam dört çift el vardı. Nefes almıyordu. Ina May kalbini dinliyordu, atışların iyi olduğunu söyledi. Van ve Pamela masaj Carol ise suni solunum yapıyordu. Oğlum bu huzurlu ve sevgi dolu yerde, iyi bir başlangıç yapması için ona yardım etmeye çalışan bu bilge insanların arasında olduğu için minnet duyuyordum. Eşim de oğlumuzun sakin ve korkusuz göründüğünü söylüyordu.

Kafayla tüm bedeninin çıkışı arasındaki süre dört dakikaydı. Nefes almanın önemini pek umursamazmış gibi görünüyordu, sanki

sadece burada olmaktan memnundu. Nihayet ağladığında çok tatlı ve nazikti, hiç de beklediğimiz gibi nefes nefese bir ağlama değildi. Carol oksijen tüpünü burnunun ucuna koydu ve rengi anında pembeye dönüverdi. Van onu bana verdi. Bebeğimi kollarımın arasına yerleştirdim ve dudaklarımı minik başında dinlendirdim. Yanımızda ve sağlıklı olması harikaydı. Onu hemen sevdim, biliyorum. Fakat hâlâ benim çocuklarımdan biriymiş gibi gelmiyordu, çünkü çok büyüktü. Yeni doğan aşamalarının tamamını atlama fikrine hazırlıklı olmam gerekiyordu.

Peki biraz geçkin annenin bu koca bebekten sonra iyileşmesi nasıl oldu? Şunu söylemeliyim ki bezdirircesine yavaştı ama sonunda tamamlandı. Hemoroidden çok korkardım ve doğumdan sonra oluşan hemeroid benim hayal ettiğimden bile daha kötüydü. Fakat Pamela "Ah, bu bir şey değil, tamamen geçecekler" dedi. Üç hafta sonra normale döndüğümde gerçekten çok şaşırdım.

Şimdiyse, büyük bir kozmik şaka gibi gelen yeniden anne olmanın tadını çıkarıyorum. Bisiklete binmeye benziyor aslında; asla unutmuyorsunuz. Çocuk doktorumun söylediği gibi aileye geç katılan üyeler ebeveynlere bambaşka bir haz veriyor. Her şeyin nasıl uçup gittiğini, zamanın ne kadar hızlı geçtiğini bildiğimizden, yeni bebeğimizle her bir dakikanın kıymetini vererek yaşıyoruz.

GİZLİ EBE

Dr. Heidi Rinehart

Heidi ve Rudy ilk bebeklerinin doğumu için bize geldiklerinde, doğal doğumla ilgili korkuları o güne kadar tanıdığım tüm bebek bekleyen çiftlerden daha güçlüydü. Her ikisi de kadın doğum ihtisası yapan doktorlardı ve eğitimlerinin son birkaç ayındaydılar. Eğitimleri boyunca doğum ve hamileliğe dair pek çok korkutucu durumla başetmek zorunda kalmışlardı ama aynı zamanda gereksiz cerrahi müdahalelerin tehlikeli

olabileceğini de biliyorlardı. Gereksiz cerrahi müdahale yapılmasından maksimum derecede uzak duran alternatif bir doğum yöntemi düşünmeleri çok doğaldı. Hastaneden uzakta, başka bir yerde doğum yapmak konusundaki korkularını da anlayışla karşılayarak, ilk ziyaretlerinde onlara katıldığım ilk doğumdan itibaren o güne kadar yaptırdığımız yaklaşık 2000 doğumun istatistiklerini gösteren bir rapor verdim.

Hamile kalmayı yedi yıl erteledikten sonra eşim Rudy ve ben ilk çocuğumuzu bekliyorduk. Tıp fakültesindeyken erteledik, uzmanlığımızı yaparken erteledik ve şimdi tüm hastalarımızın yaptığı şeyi yapma sırası bize gelmişti; bu sefer Rudy ve ben ebeveyn oluyorduk.

Evde doğumla ilk kez 1985 yılında bir tıp öğrencileri kongresinde tanışmıştım. *The Humanistic Medicine Task Force of the American Medical Student Association*, Dr. Stanley Sagov ve Ina May Gaskin'in katılımını finanse etmişlerdi. Yeni doğan bebeğin eve, ailesinin ortasına doğması fikri bana içgüdüsel olarak çok doğru gelmişti! Evde doğumla ilgili söyledikleri tek bir şeyi bile aklımda kalmamış, fakat şunu düşündüğümü hatırlıyorum; beni tıbba yönelten temel şey aslında bu bütüncül bakım anlayışıydı. Tıp fakültesine başladığımda doğuma karşı büyük bir korku duymuyordum. Annem doğumun zor bir iş olduğundan bahsederdi –ağrılı, evet ama tamamlandığında ödülü çok büyük olan yoğun bir fiziksel tecrübe. Annemin benim ve kardeşlerimin doğum hikayelerimizi anlatmasını çok severdim. Bizlere hamileyken diğer kadınların anlatmak istediği korku dolu hikayeleri dinlemeyi reddetmişti. Annem korkmaktansa doğumu önemsememeye karar vermişti. "Eğer dünyada bu kadar çok insan varsa doğum normal bir şey olmalı" inancını bana da aşılamıştı. Tıp fakültesinde gebelik ve doğumun öğrendiğimiz tüm o diğer hastalıklarla birlikte, onlarla aynı bağlamda öğretilmesi bana hiçbir zaman mantıklı gelmemişti.

Tıp, teşhis koymak ve tedavi etmekle ilgilenir. Bence bu, sağlığı

iyileştirmek, hastalığı uzaklaştırmak, insanları genel sağlıklarını daha iyi korumaları yönünde bilinçlendirmek değildir. Yavaş yavaş şunu net şekilde görmeye başladım ki patolojinin tespiti ve onun tedavi şekli, tıptaki temel algoritmayı oluşturuyor. Tıbbın sağlığı iyileştirmek için en iyi kariyer olmadığını fark ettiğimde halihazırda eğitimime ciddi miktarda zaman ve para yatırmıştım ve görünüşe göre değişimi içimde yapmam en doğru şey olacaktı. Bunun benim için doğru yer olmadığını söyleyen iç sesime rağmen tıp okumaya devam ettim. Fakat eşim Rudy, kalbimin aslında nerede olduğunu çok iyi biliyordu. Mezuniyetim bana şu kartviziti verdi; *Heidi Rinehart, MD*-(Midwife in Disguise-Gizli Ebe)*. Rudy üçüncü yıla gelene kadar kadın doğum ve jinekoloji alanına girmeye karar vermemişti fakat ben baştan beri kararlıydım. Üreme konusu her ikimizi de büyülüyordu, kadınlarla çalışmak büyük zevkti ve herkesin kendi üreme potansiyelini değerlendirişini, nasıl seçimler yaptığını izlemek çok ilgimizi çekiyordu. Ayrıca doğum anına şahitlik etmek her ikimiz için de her zaman mucizeviydi.

Tıp, patoloji üzerine odaklandığı için ben uzmanlık eğitimine hep endişeyle yaklaşıyordum. Uzmanlığın bana, doğum yapmak için tıbbın teknolojisini istemeyen bir sürü kadına karşı nasıl davranabileceğimi öğretmeyeceğini biliyordum. Önümde doğum patolojisi kültürü yönünde beyin yıkamayla dolu dört yılım olduğu için endişeliydim.

Tıp tümüyle kendi içinde bir kültürdür; kabul edilebilir davranışlar ve gelenekler konusunda kendi standartları vardır. Tıp dünyasındaki inanç ve değerlerin bilimsel bilgiyi ve yapılan araştırmaları ne kadar çok etkilediğini görmek beni inanılmaz şaşırtıyordu. Her bilimsel çalışma onu yapanın inançlarından etkileniyor ve tıpta bu

---

* İngilizcedeki *MD* kısaltması "*Doctor of Medicine*" yani "Tıp Doktoru" anlamına gelir.

ne kabul ediliyor ne de değiştirilmeye çalışılıyor. Çocuk doğurmakla ilgili baskın inanç, bunun tehlikelerle dolu olduğu olunca gebelik ve doğumun normalliğine dair inancınızı nasıl koruyabilirsiniz?

İşte böyle düşünceler içindeyken Ina May'le iletişime geçtim ve "The Farm'a gelebilir miyim?" diye sordum. The Farm, Amerika'da ebeliğini geliştirmek ya da normal doğum yapmak isteyenlerin mekkesi desem abartmış olmam. Hastalık kültürüne dalmadan önce The Farm'da sağlıklı, normal doğum hakkında bir temel edinebileceğimi düşünmüştüm. Orada geçireceğim iki hafta, benim için yoğun bir eğitim olacaktı; doğumlara katılmak, okumalar yapmak, doğum videoları izlemek, ebeleri gözlemlemek ve ebelerle konuşmak. Nitekim bu tecrübe doğuma bakış açımı tümüyle değiştirdi. Daha önce hastanede, içime işlemiş endişe ve doğumun kötü bir şey olacağına dair önsezileri fark etmemiştim. Bunları ancak, The Farm'daki kadınlar arasında bu duyguların varolmadığını gördüğümde fark edebildim. Burada huzur, merak ve mahremiyet çok daha fazlaydı. Ne kadar da gerekli bir farklılık! Bir seferinde, anne doğumdan sonra ağır bir kanama geçirmişti. Kendi reaksiyonuma ve ebelerin reaksiyonuna dikkat edince fark ettim ki verilen bakımın kalitesini belirleyen, içinde bulunulan ortam ya da çevre değil, bakım veren kişilerin yetenekleriydi (el becerisi, gözlem gücü ve içgüdüleri). Ben olsam, gerçekten gerekli olup olmadıklarını düşünmeden tıbbi araçları kullanırdım. Buradaki ebeler ise nazikçe müdahale ettiler fakat hiç gereğinden fazla reaksiyon vermediler ve gerektiği noktada tıbbi araçları kullandılar fakat bu, hastanelerdeki kullanıma göre çok daha sınırlıydı.

Hastane dışı doğumlarda güvenlik konusu üzerine çalıştım. Ölüm oranları açısından bakıldığında, sağlıklı bir kadının tecrübeli bir bakım veren kişi tarafından evde ya da bir doğum evinde yaptığı doğum, hastanedeki kadar güvenliydi. Muhtemelen anneye yapılan müdahaleler ve anne ya da bebek yaralanmaları açısından

da bu doğum türü daha güvenli. Sadece çok az sayıda kadının hastaneye gitmesi gerçekten zorunlu. Bunlar da azınlıkta olan kadınlar ve hastane dışında ortaya çıkan kötü sonuçlar zaten hastanede de önlenemeyecek türde sorunlar olarak karşımıza çıkıyor (ölü doğum, sakatlık, omuz sıkışması v.b.)

Tıptaki uzmanlık eğitimim tam da beklediğim gibiydi yani zahmetli; uzun çalışma saatli, yoğun, güç isteyen, trajedilerin olduğu. Normal doğum çok nadirdi. Bunu nasıl olanaklı hale getireceğimizi ya da destekleyeceğimizi eğitimimiz sırasında öğrenmedik. Kullandığımız araçlar süreci kesintiye uğratıyordu –tıbbi araçlar kullandığım kendi vakalarıma dönüp bakabiliyorum (epidural, *pitocin*, su kesesinin açılması, hatta sezaryenler) ve ancak şimdi fark ediyorum ki bunlar normal sürece zarar veriyor ve komplikasyonlar için zemin hazırlıyordu. Meslektaşlarımın arasında en az müdahaleden yana olan kişi olarak ben bile, tüm yapılması gereken destek olmak, dikkatli değerlendirme yapmak ve sabır göstermek iken tıbbi zorunluluk adı altında bir şeyler yapmaya zorlandığımı hissediyordum.

Kendi kliniğimde kadınlara ebelerin tarzı bir yaklaşım göstermeye çalıştım. Normal doğum yanlısı bir doktor olduğumu bildikleri için beni seçen kararlı ve bilgili kadınların bile kurumların zorunlu rutinleri ile uğraşmak zorunda kalmaları çok üzücüydü. Kadınların hastane rutinlerinin birazcık dışına çıkarak kendi özerk kararlarını verebilmeleri için bile önceden haber vermeleri, pazarlık etmeleri ya da "izin almaları" gerekiyordu. Kullanılan dile yansıyan bir kontrol vardı: "Ona yemek yemesi, yürümesi, damar yolu açılmaması için *izin verdik*" ya da "bebeği bütün gece yanımda tutmama *izin verdiler*" gibi. Hastane doğumlarındaki atmosferi değiştirmek tarif edilemez derecede zor oldu.

Hamile kaldığımda biliyordum ki gebelik sürecinde ebeler tarafından bakılmak istiyordum, normal doğum yapmak istiyordum,

gebelik ve doğum süresinin kırılganlığı içinde kendimi güvende hissetmek istiyordum. Tıp kültürü bana (ve tüm meslektaşlarıma) doktorların şüpheye düşmemesi, sorgulamaması ve kırılgan olmaması yönünde doktrinler aşılamıştı. Bana bakım verecek olan kişilerin tüm diğer hamile kadınlar gibi hassas ve kırılgan olduğumu anlamaları benim için çok önemliydi. Rudy ve benim olduğum yerde bizimle buluşabilmeliydiler –doğumla ve olabilecek kötü şeylerle ilgili gereğinden çok şey bildiğimiz fakat fiziksel ve duygusal deneyim ile ilgili çok az şey bildiğimiz bir nokta. Doğumda herhangi bir performans kaygısı ya da engel hissetmemeliydim. Bebeğimizi beklerken ve ebeveyn olurken Rudy ve benim sadece güvenceye ve rehberliğe ihtiyacımız vardı.

Bakımımız için The Farm'a gitmeye karar verdik çünkü Rudy de, ben de en çok oradaki ebelerle kendimizi rahat hissediyorduk. Pamela Hunt ve Ina May, bizimkinden üç kat daha fazla vajinal doğum tecrübesine sahiptiler. Bu tecrübe onlarda kendinlerine ve uygulamalarına güven yaratmıştı. İki kadın doğum doktoruna ebelik etmek hiçbir şekilde onların gözünü korkutmuyordu. Bu sayede bizde de normal bir gebelik ve doğumda yani bildiğimizi *zannettiğimiz* alanlarda, bize rehberlik edebileceklerine dair bir güven oluştu. Bu, Rudy ve benim için çok değerliydi. Ebelerimiz tarafından beslendiğimizi, sevildiğimizi ve iyi bakıldığımızı çok güçlü bir şekilde hissettik. Neşemizi paylaştılar ve kafamızdaki sorunlarla mücadelemize yardım ettiler. Otorite figürlerini memnun etmem gerektiği hakkında konuşmaya ihtiyacım vardı ve bu yaptığımız şey bizim dünyamızdaki otoriteleri hiç de *memnun etmeyecekti*! Ayrıca yakın zamanda hastalarımda karşılaştığım hamilelik sorunlarıyla ilgili gördüğüm pek çok rüya hakkında da konuşmaya ihtiyacım vardı. Diğer yandan Rudy de, kendisi pek çok defa yenidoğan bakımı yapmış olmasına rağmen bebek bakımı konusunda endişeliydi.

Hamileliğim sırasında ebelerin yanında bir de doğum uzmanıyla görüşmek istemiştim. Bunun pek çok sebebi var. Örneğin kadın doğum uzmanlık eğitiminin fiziksel ve duygusal stresi daha fazla erken doğum ve preeklampsiye sebep olabiliyor. Ayrıca eğer hastaneye gitmemi gerektirecek acil bir durum olursa gereksiz hastane rutinleriyle tek başına mücadele etmek kolay değil. Bir diğer neden de destekçi olmayan kişiler "doktorunuz kim?" diye sorduklarında yalan söylemek zorunda kalmamak. Her ne kadar yapmak istediğimiz şeyi bir sır olarak saklamadıysak da bunun hakkında konuşmak istememiştik. Bizi destekleyen hemşire ve doktor meslektaşlarımız vardı, bilgi sahibi olmayan ama merak edenler de, bilmek istemedikleri şeyi duymamak için soru sormayanlar da. Görüştüğümüz kadın doğum doktoru hamileliğim boyunca beni hassasiyetle ve dikkatlice dinledi, her ne kadar verdiğimiz karara katılmasa da her zaman saygı gösterdi.

JULİANNA'NIN DOĞUMU

6 Mart 1993 - Dr. Heidi Rinehart

Julianna'nın doğumunun beklendiği gün, haftalardır çektiğim ağrılarda bir değişiklik oldu. Kasılmaları daha çok belimde ve biraz daha ağrı gibi hissetmeye başlamıştım. Bütün hafta akıntım artmış, o gün de hafif kanlı bir hal almıştı. Bu belirtiler bize bebeğin her an gelebileceğini söylüyordu. Doğumun olduğu akşam yemek için dışarı çıktık. Yemek boyunca kasılmalarım 5-10 dakikada bir geliyordu. Yemekten kalkıp arabaya doğru yürürken Rudy'nin "bu, sadece ikimizin olduğu son yemek olabilir" dediğini hatırlıyorum.

Gece saat 2 civarında beni yatağımdan fırlatacak kadar güçlü bir kasılmayla uyandım. Tekrar yattım ve saat 2.30'da bir diğeriyle uyandım. Saat 3'te kasılmalar her 5-10 dakikada bir gelmeye başlamıştı. Biraz rahatsız ediciydi ve belimde ağrı yapıyordu. Rudy ara ara

uyanıp uyuyor, ağrım olduğunda sırtımı ovuyordu. Saat 5 civarında artık doğum başlamış gibiydi. Biz de kalktık, duş aldık, eşyalarımızı topladık ve biraz kahvaltı ettik. Yola çıktığımızı haber vermek için ebemiz Pamela'yı aradım.

Evden çıktığımızda güneş doğmuştu, arabanın ön camı hafif buzluydu fakat güneşli ve açık bir hava vardı. Yol sakindi. Kasılmalar 10 dakikaya gerilemişti fakat arabadayken çok daha rahatsızlık vericiydiler. Sabah saat 7.30'da oraya vardığımızda Pamela bizi Tower Yolu'ndaki doğum evinde bekliyordu. Yanımızda çok az eşya getirmiştik ve hemen yerleşip biraz sohbet etmeye başladık. Pamela bize kahvaltı hazırladı. Carol, bir başka ebe ve Ina May uğradılar. Ina May'in o sabah Nashville'de bir sağlık reformu sempozyumunda konuşması gerekiyordu fakat bizim doğumumuzda bulunmayı da gerçekten çok istiyordu. Bu üç kişi doğumumun hızlı olacağını öngörüyorlardı. Annemin doğumlarının çok hızlı olduğu düşünülürse benimkinin de hızlı olabileceğini düşünmek yanlış olmazdı. Ina May'a konuşmaya gidebileceğini, çünkü kasılmalarımın hâlâ hafif ve düzensiz olduğunu söyledim. Pamela beni kontrol etti, üç santim açıldığımı söyledi. Böylece Ina May, gideceği yerin telefonunu bırakarak ayrıldı.

Bir önceki gece uyumadığımız ve önümüzde de epey zorlu bir iş olduğunu bildiğimizden Rudy ve ben biraz kestirmek üzere uzandık. Carol ve Pamela da bir süreliğine ayrıldılar. Birkaç kasılmam daha oldu fakat fazla kuvvetli değildi. Pamela ve Carol tekrar uğradıklarında uyuduğumuzu görüp bize bir not bırakmaya karar vermişler. Tam kapının önünde notlarını yazarlarken, beni yataktan aşağı sürükleyen ve mutfak tezgahının üzerine yapıştıran bir kasılma geldi. Ağrının en yüksek noktasında bir anlığına panikledim çünkü bununla nasıl başedeceğimi bilmiyordum. Carol ve Pamela'nın da burada olmasını diledim. Neyse ki çok geçmeden kapı açıldı ve onlara acınacak bir halde "Bu defa gerçekten *canım yandı*" dedim. O andan

sonra hep yanımızda kaldılar. Saat 10.15 olduğunda biraz mekan değişikliği için bir yürüyüşe çıkmamızı önerdiler.

Çok güzel bir gündü. Mart ayının başlarında olduğumuzdan etrafta nergisler, yerde azıcık çimen ve ağaçlarda dolgun tomurcuklar vardı. Güneş parlıyordu ve sıcaklık 18 derece civarındaydı. Çam ağaçlarının ve tarlaların arasındaki bir toprak yoldan yürüdük. Rudy sırtımı ovalarken yavaşça ilerliyorduk. Kasılmalar hafifti, hâlâ konuşabiliyor ve şakalar yapabiliyordum. Rudy doğumda beni yeterince iyi destekleyemeyecek olmaktan dolayı endişe ediyordu, hâttâ daha şimdiden bir eş olarak "alacak ve vereceklerin" hesabını yapıyordu. Birlikte olmanın, açık havada olmanın gerçekten tadını çıkarıyorduk ve doğum sürecinde olmaktan dolayı heyecanlıydık. Her şey çok güzeldi ve bebeğimiz olacağı için çok mutluyduk –o zamanların bizde her zaman özel bir anısı olacak. Yaklaşık bir saat süren bu yürüyüşten sonra Rudy'ye asılmamı gerektiren güçlü bir kasılmam oldu. Bebeğin aşağı indiğini hissedebiliyordum. Peşinden bir mide bulantısını geldi. Bunu sorun etmedim fakat titremeye başlamıştım. Yüzümü yıkayabilmem için eve döndük. Lenslerini taktım, bunu yapmak için bir daha fırsat bulamayabilirdim, işler ciddileşmeye başlıyor gibiydi. Doğru bir karar vermişim! Banyoya gittiğimde koca bir topak halinde kanlı nişanı gördüm. Saat 11 civarlarıydı. Dışarda biraz daha yürümeyi düşünmüştük ama doğum şimdi çok daha yoğunlaşmıştı. Bundan sonra zaman tümüyle belirsizleşti. Olayların net bir zaman akışı yoktu benim için ve etrafıma karşı farkındalığım değişmişti. Örneğin doğumun biraz daha ileri bir aşamasında diğer ebeler Deborah ve Joanne yardım etmek için geldiler. Ne zaman geldikleri ya da ne yaptıklarının farkında değildim sadece bir noktada orada olduklarını anlamıştım.

Pamela beni tekrar kontrol ettiğinde, rahim ağzımın açıklığı dört santim olmuştu. Ina May'i aramaya ve "oyalanmamasını" söylemeye

karar verdik, doğum hızlanacağa benziyordu. Her bir kasılmada sırtımdan kuyruk sokumuma kadar çok güçlü bir ağrı hissediyordum. Kasılma geldiğinde birisinin orayı ovması ya da oraya baskı uygulaması iyi geliyordu. Bazen alnım Rudy'nin ya da Pamela'nın karnında olacak şekide oturuyor bazen de Rudy'nin boynuna asılarak ayakta duruyordum. Doğum bitene kadar yaptığım diğer şeyler şunlardı: duşa girmek, dizlerimin üzerinde bacaklarım ayrık ve kollarım Rudy'nin boynunda durmak, tuvalette oturmak ve yan tarafıma yatarak uzanmak. Her kasılma geldiğinde eğer Pamela ya da Carol zaten orada değillerse bağırıyordum "Lütfen biri sırtıma geçebilir mi?". Sanırım Deborah ve Joanne de bana bu konuda yardım ettiler ama orda kimin elleri olduğunu gerçekten pek fark edemiyordum. Homurdanmak ve inlemek de çok iyi geliyordu. Hastanede olsaydım yatarak, üzerimde monitör bağlı vaziyette olacağımdan kesinlikle böyle doğum yapamazdım; bu çok yoğun bir şeydi ve eğer etrafta bu kadar dolaşabiliyor olmasaydım kasılmalarla başedemezdim.

Saat 3 gibi babam aradı. Geceyi Nashville'de geçirecek olan bir uçağa pilotluk ediyordu ve önceden bizde kalmasını planlamıştık. Bizi evde bulamayınca The Farm'ı aramıştı. Rudy atıştırmalık bir şeyler almak için dışarı çıkmıştı, bu yüzden onunla ben konuşmak zorunda kaldım. "Baba, doğumdayım ve sadece bir dakikam var" dedim. Diyalog gereği, "kasılmaların ne kadar sıklıkta?" diye sordu. Bir kasılmanın başlamak üzere olduğunu hissedebiliyordum ve ben de "sus!" dedim, "sadece bir dakikam var!" ve ona eve girebilmesi için ne yapması gerektiğini hızlıca söyledim. Ben telefonu kapatamadan bir sonraki kasılma başladı. Derin nefes almaya başlamadan kasılmaya yakalandığım için buna dayanmak çok zor oldu.

Doğum sırasında önce sırılsıklam terliyordum fakat birkaç dakika sonra çok soğuk hissediyordum. Isıtıcının derecesinin defalarca değiştirildiğini hatırlıyorum. Rudy ve benim defalarca ateşim olabi-

leceğini ve rahmimdeki bir enfeksiyonun buna sebep olabileceğini düşündüğümüzü hatırlıyorum. Oysa bunun, doğumun getirdiği bir hassasiyet olduğunu bilebilirdik. Her ikimiz de doğumda olan farklı şeylerin olası nedenleriyle bağlantılı hastalıklarla ilişkili bir sürü fikre sahiptik. Örneğin bebeğin kalp atışları çoğunlukla 140'tı, fakat Carol bir defa ölçtüğünde 160 çıkmıştı. Hemen endişelendim çünkü bebeğin kalp atışlarındaki artış bebekte bir enfeksiyon ya da stres belirtisi olabilirdi. Carol'dan birkaç saniye sonra tekrar kontrol etmesini istedim, tabii ki tekrar 140'tı. Rudy ve beni tüm doğum boyunca rahatlatan şey bebeğin doğana kadar tekmelemesi ve kıpırdanması oldu; onu dışarı iterken bile tekmesini hissedebiliyordum. Ben Rudy'nin boynuna asılmış bir haldeyken ikimizin arasında bebeğin tekmesini hissedebiliyorduk.

Bizi endişelendiren başka şeyler de oldu. Örneğin neredeyse tamamen açılana kadar bebeğin pelvisimin yukarısında kalması. Eğitimimizde bize, ilk doğumlarda doğumun ileri aşamalarında hâlâ yukarda olan bebeklerin dışarı çok zor çıktığı ve hatta kimi zaman forseps ya da sezaryen gerekli olabildiğini öğretmişlerdi. Saatler ilerledikçe ve bebek aşağıya inmedikçe (belimdeki belirtilerden anlıyordum) hepimiz onu neyin tuttuğunu merak etmeye başlamıştık.

Ina May: *Biz tüm ebeler Heidi'nin bebeğinin, Heidi ve Rudy'nin hissettiği korku nedeniyle yukarda kaldığına inanıyorduk.*

Düşünmeye devam ettim; pelvik kemiklerimde sorun yoktu ve bebek de büyük değildi, o yüzden bebek dışarı çıkabilirdi. Fakat bel ağrısına sonuna kadar dayanıp dayanamayacağımı sorguluyordum. Rudy de bu bebeğin dışarı çıkıp çıkamayacağını merak ediyordu. Bir dahaki sefere Pamela beni kontrol ettiğinde Rudy de kontrol etmek istedi. Ebeler Rudy'nin bebeğin dışarı çıkabilmesi ile ilgili şüphelerini hissetmişlerdi, onlar da bunun ona yardım edebileceğini düşündüler. Bebeğin dışarı çıkacağına dair tam bir güvenleri vardı

fakat Rudy öyle hissetmiyordu ve onun yardımı başlara göre daha az kararlıydı. Doğum sırasında Rudy'nin dokunuşlarının bazı zamanlarda beni rahatsız ettiğini hatırlıyorum; bunu daha sonra söylediğimde o dokunuşlarla beni rahatlatmakta değil, korkularından dolayı beni "muayene" etmekte olduğunu söyledi.



Rudy ve Julianna.

Rudy beni muayene ettiğinde rahim ağzının açıklığı sekiz santimdeydi, ayrıca rahim ağzı yumuşak ve inceydi. Bebeğin başı biz doğumcuların "derinde transvers duruş" dediğimiz bir pozisyondaydı. Bana, bir sonraki kasılma ile birlikte bebeği aşağı itmemi söyledi ve yaptığımda başı kolaylıkla aşağı indi. O anda Rudy'nin yüzüne bir ışık geldi, bana baktı ve "Bunu yapabilirsin... Bu bebek dışarı çıkacak!" dedi. O andan itibaren Rudy'nin duruşu sapasağlamdı. Ondaki bu güvenin bana çok yardımcı oldu. Rudy hiç iyi yalan söyleyemez; bunu yapabileceğimi söylediği zaman gözündeki bakışı ya da ses tonu sahte olamazdı. Hatta ben son birkaç santimimimde açılırken iyice hassas ve kırılgan hale gelmemin etkisiyle tüm duygularımı ve korkularımı kelimelere döktüğümde bile "Benle ya da bebekle ilgili ters giden bir şeyler olursa bunu bana söylersin değil mi?, "Bebek gerçekten geliyor mu?" gibi, Rudy'deki bu güvene sıkı sıkıya sarılmıştım.

Doğumun en şiddetli anı geldiğinde hissettiğim güç gerçekten

eziciydi. Belimde başedilmesi çok zor bir ağrı vardı fakat ağrının herhangi bir şekilde zarar vermeyeceğini biliyordum. Korkutucu kısım gücüydü. Sanki tren raylarında koşuyordum, bir buharlı lokomotif üzerime doğru geliyordu ve az sonra beni ezip geçecekti. O anda fark edemediğim, o gücü serbest bırakmanın doğumun ilerlemesini sağladığı ve "ezilip geçilme" tehlikesi altında olmadığımdı. Bunu Carol'la konuştuktan sonra fark ettim. Duyguyu daha net tarif etti: Sanki saatte 240 km hızla giden buharlı bir lokomotifin en önünde gidiyorsun. Aşağı düşmeyeceksin ya da ezilmeyeceksin fakat bu gidişe inanç duyman ve bu inanca da kendini teslim etmen gerekiyor.

Durum benim için artık baş edilemez bir hal aldığında bir mola olmasını diliyordum ve kasılmalar mucizevi şekilde seyreliyordu. Bir süreliğine yatıp gözlerimi kapatabildim. Bu, üç veya dört kez oldu ve ebeler bunu kendi irademle yapabildiğime inandılar. Bir sonraki çok ağır geldiğinde tekrar "biraz dinlenmek istiyorum" dedim ve doğum yavaşladı. Sorun şuydu ki molalar bana yeni korkuları düşünmem için fırsat vermişti bu da hiçbir şeyi kolaylaştırmıyordu.

Ina May: *İşte bu sıralarda Heidi bunu sürdürebileceğini sanmadığını söyledi. Ona, pes etmeden önce bir sonraki dalga sırasında olumlu bir şeyler söylemesini söyledim. "Ben de bir santim daha açılabilirim; ben de bir santim daha açılabilirim; ben de bir santim daha açılabilirim," onu geçiş evresine götüren dalgalar boyunca bunu tekrarladı. Hindu geleneğinde mantra denen bu teknik, derin korkularla başetmekte oldukça etkilidir çünkü olumlu ifadeler kullanma eyleminin kendisi başlıbaşına güçlendirici bir etkiye sahiptir.*

Nihayet dokuz santime ulaştım ve Ina May'den su kesemi patlatmasını istedim çünkü bunun, bebeği itme aşamasına geçiş için süreci hızlandıracağını düşünüyordum. Kısa süre sonra ıkınmaya başladım. Ikınmak hoş bir değişiklikti fakat belimdeki ağrı bebek aşağıya inene kadar geçmedi. Başı çıkmaya yaklaştıkta hissettiklerim gerçekten çıl-

gıncaydı. Başı geçtikçe vajinamın alt kısmındaki kasların birbirinden ayrıldığını hissedebiliyordum. Hissettiğim şeyler birbirinden o kadar net ayrılıyordu ki ayrı ayrı kas gruplarına şükredebiliyordum. Bu çok garipti! Başı yaklaştıkça ellerimi vajinamın kenarlarına koydum çünkü dışarı çıkışına bu şekilde yardımcı olabilirmişim gibi geldi. Doğarken canımın daha çok yanacağını düşünmüştüm; fakat onun yerine hissettiklerim sadece çok yoğundu çünkü her bir hassas sinir yanıyordu. Yaklaşık bir saatlik bir ıkınma ve onbeş dakikalık baş çıkma sürecinden sonra Julianna akşam saat 7.48'de doğdu.

Ne büyük rahatlamaydı ama! Fiziksel olarak rahatlama ve her şeyi serbest bırakabilmek. Rahatlamaydı çünkü bu korkularımızdan kurtuluştu, çünkü Julianna sağlıklıydı ve hemen nefes almaya başlamıştı. Rahatlamaydı çünkü mücadele bitmişti. İlk başta şaşkındım; uçuşan bir iyilik halinden başka pek fazla bir şey hissettiğimi hatırlamıyorum. Ebelerden kordonunu kesmelerini istedim çünkü kordon kısaydı ve bebeği benim üzerime koyduklarında çekildiğini hissediyordum. Beni toparlarlarken bir yandan da Rudy ve Joanne bebeği kontrol ediyorlardı. Sonra onun elini tutabildik ve işte bunları yazarken hâlâ daha tutuyoruz.

Doğumdaki herkesin yardımına minnettarım; Rudy de ebeler de harikaydılar. Hastanede ilaçsız doğum yapma şansım olmazdı çünkü bana yardım eden şeyleri orada yapamayacaktım (çıplak olmak, inlemek, başı çıkarken kendime dokunabilmek) ve hastane rutini içinde sınırlandırılacaktım. Doğumumuzun samimiyeti ve duygusal yoğunluğu bu mucizeyi daha da zenginleştirdi. Daha sonrasında bununla ilgili konuştuğumuzda Rudy ve ben doğumumuzun çok kısa olmamasından dolayı mutlu olduğumuzu fark ettik. Bir doğumu nasıl yaşayabileceğimizi anlamaya ve doğumla ilgili daha önce öğrendiklerimizden ve bildiklerimizden uzaklaşmaya ihtiyacımız vardı. Zamanımızı bizim yönetiyor olmamız bunu sağladı. Her ikimiz de

bu tecrübeye müteşekkiriz.

Julianna'nın doğumuna çok büyük değer veriyorum, bilhassa da onun bu dünyada geçirdiği ilk birkaç saat açısından. Julianna doğduğunda capcanlıydı, çünkü hiç ilaç almamıştım. Birbirimizden hiç ayrı kalmadık. Joanne onu muayene etmek ve gözlerine merhem sürmek için kucağına aldığında yaklaşımı sevgi doluydu. Hiç kimse tarafından kabaca ya da bir nesne gibi kucaklanmadı. Onu yıkamayı koca bir gün erteleyebildik. Ertesi gece olduğunda onu tüm sevgimizi vererek kendimiz yıkadık. Ne büyük bir nimet!

Aşağıda okuyacağınız, bizim ikinci jenerasyon doğum hikayelerimizden birisi. Mariahna'nın annesi de onu The Farm'da dünyaya getirmişti. Hikayesini 145. sayfada okuyabilirsiniz.

AJAHNA'NIN DOĞUMU

14 Mayıs 2000 - Mariahna Neslon-Schaefer

11 Mayıs 2000, bir perşembe akşamıydı. Her ne kadar beklenen doğum tarihine daha bir hafta varsa da bebeğimin bu hafta sonu doğmasını gerçekten çok istiyordum. Uyuyamıyordum ve gece yarısına doğru hafif kasılmalar başladı. Çok düzenli olmamakla birlikte yaklaşık her yarım saatte bir geliyordu. Kasılmalar arasında biraz dinlenmeye çalıştım. Eşim Eric şehir dışındaydı ve ertesi günün akşamına kadar dönmeyecekti, bu yüzden işleri yavaşlatmaya çalışıyordum. Eric gelene kadar kendimi tutmam gerektiğini biliyordum.

Ertesi sabah kasılmalarım düzenli gelmeye başlamıştı. Annem, kendisi de bir ebe olduğundan beni kontrol etti ve iki santim açıldığımı söyledi. Bütün gün kasılmalarım devam etti. Gün ilerledikçe güçleniyor ve sıklaşıyordu. O akşam Eric eve dönmeden, birkaç arkadaşımın kocaman bir şenlik ateşi yaktığı bölgeye doğru yürüyüşe

çıktım. Ateş o kadar parlaktı ki, çok uzakta olmama rağmen dans eden alevleri yürüdüğüm yoldan görebiliyordum. Çok güzel bir geceydi. Dolunay vardı ve parıl parıl parlıyordu ve yürüdüğüm yolu gözün görebildiği yere kadar aydınlatıyordu. Çok büyülü bir histi. Bebeğin enerjisini tüm bedenimde hissedebiliyordum.

Eric eve geldikten sonra bir süre sohbet ettik. Sonra seviştik. Biliyorduk ki önümüzdeki birkaç hafta boyunca bunu yapma şansımız olmayacaktı. Bu gerçekten kasılmaları kuvvetlendirdi. Eric gece boyunca uyudu fakat ben pek uyuyamadım. Kasılmalar beni uyanık tutacak kadar güçlü ve sıktılar.

Ertesi sabah saat 5.00'te altı santim açılmıştım. Bu gerçekten cesaret vericiydi – yolu yarılamıştık! Fakat diğer taraftan da yalnızca altı santimdi! Bana daha fazla açılmış olmam gerekiyor gibi geldi. Birbirlerine çok yakın olmasalar da düzenli kasılmalarım vardı ve halihazırda doğum başlayalı bir buçuk gün olmuştu. Enerjimi yüksek tutmak için bütün gün bir şeyler yiyip içtim fakat hâlâ çok yorgundum.

Sürekli pozisyon değiştirdim. Evin her yerini dolaşıyordum. Yürüdüm, çömeldim, önce bir tarafa sonra diğer tarafa yattım. El ve dizlerimin üzerinde durdum. Merdivenlerden inip çıktım. Birkaç defa küvete girdim ve duş aldım. Ayakta durup öne eğilerek kalçalarımı hareket ettiriyordum, sevdiğim müzikleri dinlerken bazen de dans ediyordum. Sık sık tuvalete gidiyordum. Sadece orada oturmak iyi geliyordu. Dışarda yürüdüm, bir süre bir ağacın altında oturdum, hatta bir dalına asıldım. Ayrıca kasılmalardan bazılarını ağacın büyük dallarından birine ata biner gibi otururak ve ağacın üzerine yaslanarak atlattım. Hareket ettirmeyi sürdürmeli, bana neyin iyi geldiğini, hangi pozisyonda rahat hissettiğimi fakat aynı zamanda neyin süreci ilerlettiğini araştırmalıydım. İçimden geçen bir sürü duygu vardı. Çok mutluydum ve pozitiftim fakat aynı zamanda du-

yularım çok güçlü ve yoğundu. Güldüm, ağladım ve tükenmiş hissettim, ve bunların hepsini bazen tek bir kasılma boyunca hissettim. Bazen de ağladım çünkü çok canım yanıyordu.

O zamanlar üç yaşında olan yeğenim Lance yanıma geldi, üzgün bakışlarla yanıma oturup elimi tuttu. Bir ara bana "Teyze, sence ağrın bir gün geçecek ve iyi olacak mısın?" diye sordu. Bebek dışarı çıktıktan sonra muhtemelen iyi olacağımı söyleyerek onu rahatlattım. Konsantrasyonumu kaybetmemeye ve rahat kalmaya çaba gösterdim, fakat bunu yapmak çok zordu. Kasılmalar güçlüydü ve daha önce hissettiğim hiçbir şeye benzemiyordu. Bazen güçlü kramplar gibi hissediliyordu, bazen de bir gerilme geliyordu ve sanki rahmim zorlanmanın gücünden dolayı ikiye ayrılacakmış gibi hissediyordum. Kimi zamansa sancılar sırasında karnımı sıkıyor ya da ovalıyordum, bu gerçekten iyi geliyordu. Sancıları güçlendiriyordu fakat sanki ilerleme kaydediyormuşum gibi hissetmemi sağlıyordu. Bu sıralar çokça yürüdüm ve her bir sancıda yavaşça derin nefesler aldım. O kadar derin nefes alıyordum ki aldığım nefesin her bir hücreme gittiğini hissedebiliyordum. Her bir sancıyı geldiği an yaşamaya, bir sonrakini düşünmemeye çalışıyordum. Bu bana çok yardım ediyor gibi görünüyordu. Belimde çok fazla ağrı ve baskı hissediyordum. Birisinin sırtıma yağlı masaj yapması çok iyi geliyordu. Ayrıca birisinin tüm omurgama ve kuyruk sokumuma masaj yapması ve baskı uygulaması da çok iyi geliyordu. Sık sık sıcak su torbası kullandım. Sıcaklık da faydalı oluyordu, rahatlamama ve ağrının bir kısmını hafifletmeme yardım ediyordu.

Bebeğin kalp atışlarını kontrol ederken Doppler kullanıyorlardı ve sesleri odada duyabiliyorduk. Bu çok hoştu, bana güven veriyor ve her şeyin yolunda olduğunu söylüyordu. Kalp atışını kısa süre sonra artık içimde duyamayacağımı biliyordum. Çok yakında bebeğim çıkmış olacaktı.

Annem beni akşam saat 10.00 civarında tekrar kontrol ettiğinde neredeyse tam olarak açıldığımı, rahim ağzının küçük bir kenarının kaldığını söyledi. Saatlerdir bu noktadaydım. Annem bir süre daha hiç yol almazsam hastaneye gitmeyi düşünmemiz gerekeceğini söyledi. Bir şeylerin yolunda olmadığını, bir şeyin bebeği yukarda tuttuğunu düşünüyordu. Çok fazla yorulduğumu biliyordu ve bu neredeyse benim doğumdaki üçüncü gecem olacaktı.



Ajahna.

O anda karar verdim, sadece bunun daha fazla canımı yakmasına izin vermeliydim. Bu bebeği evde doğurmaya kararlıydım. Geriye gitmeyecek olan küçük bir miktar rahim ağzı vardı. Annem onu birkaç defa geri çekmeye çalışmıştı, fakat buna dayanamamıştım. Saat 11.15 civarında rahmime bir miktar çuha çiçeği yağı uyguladı. Saat 11.40'da diğer ebem ve arkadaşımız olan Sharon rahim ağzının kalan kısmını bebeğin başının üzerinden itmeye yardım etti. Bir kere tam açıldıktan ve ıkınmaya başladıktan sonra bunun çok büyük faydası oldu. Saat 11.45 civarıydı.

Ellerinde bir ayna vardı, bu sayede ilerlemeyi görebiliyordum. Bir kere başını ve saçını gördükten sonra daha da kararlıydım, dışarı çıkacaktı, ne kadar can yaktığının hiçbir önemi yoktu. Geri dönüş

yoktu. Bu duygu çok yoğundu, vajinam parçalara ayrılacak gibi hissediyordum. Çok fazla baskı vardı. Başı esnememi sağlıyordu. Çok keskin hissediliyordu ve yoğun bir acı vardı. Gelmesini gerçekten çok istedim, fakat ayrıca anneler gününü beklemesini de çok istiyordum ve buna çok az kalmıştı.

Gece yarısından bir dakika sonra dışarı çıktığında tabii müthiş bir rahatlama hissettim. Ne kadar yumuşak ve sıcak olduğunu asla unutmayacağım. Çok güzel kokuyordu, çok tatlıydı, küçücük bir sevgi böceğiydi! 3 kilo 810 gram ve 54 santimdi. Hemen göğsümü buldu ve emmeye başladı.

Sonra anlaşıldı ki her iki eli de yüzünün üzerindeydi. Buna "nukal kol" deniyormuş. Bizde her iki kol birden yukarıdaydı. Bu yüzden her şey uzun sürmüştü. Bu yüzden çok güçlü sırt ağrım vardı. Dirsekleri omurgama ve kuyruk sokumuma baskı yapıyordu.

Her şey çok yoğundu, sona erdiği için çok mutluydum. Ajahna şimdi yirmi aylık ve hâlâ süt emerken ya da uyurken kollarını yanaklarının ve kulaklarının üzerine koyuyor. Tatlı kokulu, yumuşacık bir bebek. Ona sahip olmak için çok çaba harcamam gerekti ama buna kesinlikle değerdi. Onu çok seviyorum! Hastaneye gitmek zorunda kalmadığım için ve Eric, ebelerim, arkadaşım Lily ve ailem orada olduğu için çok mutluyum. Kız kardeşim Sally her şeyi kameraya kaydetti. Onlar olmadan bunu asla bitiremezdim. Bu kadar sevgi dolu ve destekleyici bir ailem olduğu için şükran içindeyim.

Ajahna Kaya Sky Nelson-Schaefer 14 Mayıs 2000, 12.01'de dünyaya geldi. Dileğim olmuştu. Hafta sonuydu, anneler günüydü ve Ajahna çok güzel, sağlıklı, tatlı ve gülümseyen bir bebekti.

BÖLÜM 2

DOĞUMUN ESASLARI



Birinci bölümde anlatılan doğum hikayelerinin bir çok kadınınkinden farklı olduğunu farketmişsinizdir. Okuduğunuz hikayelerde aşırı derecede olumlu bir hava var; neşe, kendinden geçme ve memnuniyet hislerinden de bolca bahsedilmekte. Bu hikayeler, tipik müdahaleler olan forseps ve vakum kullanımının veya sezaryen doğumların alışagelmiş oranlarını içermiyor olabilir (The Farm Ebelik Merkezinde doğum yapmış kadınlar için bu gibi müdahalelerin ortalama oranın toplamı %2'den azdır. Amerika'nın genelinde, doğum yapan kadınların uğradığı müdahale oranıysa en az %30 ile %40 arasıdır.)

Bu doğumlar, çoğunlukla küçük bir doğum merkezinde ya da evde olmuştur ve birçoğunda orada bulunan ebe sayısı tipik bir Amerikan doğumunda bulunanlardan çok daha fazladır. Farklar ortaya konduğunda, bu hikayelerin ve bizim doğumlarına katıldığımız kadınların deneyimlerinin sizin için bir önemi olup olmadığını merak edebilirsiniz. Eğer doğum hikayelerini paylaşan kadınlar özel varlıklar olsaydı, cevabım hayır olurdu. Ama The Farm'da doğum yapan kadınlar diğer Amerikalı kadınlarla yaradılıştan gelen fiziksel kabiliyetleri konusunda aynı olduklarına göre o zaman bu deneyimlerin gerçekten öğretecek bir şeyleri olduğunu söyleyebiliriz. Bu hikayelerin içinde, her nerede doğum yapmaya karar verirseniz verin, teknolojik müdahale olmadan çocuğunuzu doğurmak için sizi de güçlendirecek dersler vardır. Ama bu fizyolojik eylemle ilgili yaygın

bir şekilde kabul edilmiş kültürel kalıplara bakıldığında, sosyal bağlamda, doğumun her nedense karmaşık bir hale geldiğini görürüz. Örneğin, bu kültürel kalıpların tersine, yaradılıştan gelen fiziksel özellikler doğum yapabilme kapasitesine nadiren engel olur. Diğer bir deyişle, leğen kemiğiniz vajinal doğum yapmak için aslında muhtemelen yeterince büyüktür. Neredeyse her kadınınki öyledir. Diğer yandan, zihinsel tavırlar ve duygular, doğum yapabilme yeteneğine, genel anlayışın çok daha ötesinde engel olabilir.

Kitabın ikinci bölümü, The Farm Ebelik Merkezindeki çalışma arkadaşlarımın ve benim hiç deneyimimizin olmadığı ilk zamandan beri (tabii bir çok doktor, hastane ve toplum üyesinin iyi ve zamanında yardımıyla) neden mükemmel sonuçlara ulaşabildiğimizi açıklıyor. Merkezimizdeki *ilk sezaryen gerekli olmadan önce, halihazırda 186 bebek doğmuştu* (187. bebek annesinin karnında yan yatıyordu ve döndürülemedi). İkinci sezaryen 324. bebekte oldu. Bu kayda değer düşük müdahale oranına, kadınların ya da bebeklerinin hayatını tehlikeye sokmadan ulaştık.

The Farm Ebelik Merkezinin istatistiklerinin (Bkz: Ek A) bu kadar iyi olmasının sebebi doğru ya da yanlış yapılabilecek bir çok şeyi, bizim, topluluk olarak doğru yapabilmiş olmamızdır. Herhangi bir araştırmayı okumadan önce biz zaten bir çok şeyi doğru yapıyorduk. Ve bir yerde ne kadar çok doğru olan şey yapılırsa, o kadar çok sinerji oluşur. Sihirli bir değnek arayan biri için bunların her biri çok küçük görünebilir: "Ne? Doğumu kadınlara bırakmak mı? Onları beslemek mi? Sadece uyumalarına izin vermek mi? Doğumun olması için beklemek mi? Onları korkutmamak mı?" Ama bu basit protokollerin birleşimi rahat, mutlu, hevesli anneler ve sağlıklı bebeklerden oluşan bir bütün yaratıyor. Evet, hastanelere ve kadın doğum uzmanlarına halen ihtiyacımız var ama The Farm'ın istatistikleri, doğum için iyi hazırlanmış sağlıklı kadınlarda bunun ne kadar na-

diren gerekli olduğunu gösteriyor. İkinci bölümde hastanenin kadın doğum bölümünde karşı karşıya kalabileceğiniz rutin uygulamalar ve bunların normal fizyolojik süreci nasıl etkileyebileceği de ele alınıyor.

Bizim başından beri bir çok şeyi doğru yaptığımızı vurguluyorum çünkü bu, doğumla ilgili şu önemli gerçeği ortaya koyuyor: Doğum, normal fizyolojik bir süreçtir. Ben ve çalışma arkadaşlarım amatör olarak bu işe girip, kendi eğitimimizi düzenledik ve sonunda da hastanedeki tıp profesyonellerinin son model teknolojiyle elde ettiği sonuçları silip geçen sonuçları güvenli bir şekilde elde etmeyi yine de başardık. Ebelik harici başka hiçbir alanda bu mümkün olamazdı, benzer biçimde diş hekimi ya da cerrah olamazdık.

Bu yüzden ebelikle ilgili deneyimlerimi sizi cesaretlendirmek ve bilgilendirmek için paylaşmak istedim. Söz konusu doğum olduğunda bedenimizin oldukça iyi çalışıyor olduğunu aklınızda tutmanız gerek zira başka türlü olsaydı gezegenimizde bunca insan olmazdı.

Bu kitaptaki bilgiler özel çünkü kadın merkezli bir hamilelik ve doğum bakım hizmeti geliştirmenin neleri mümkün kıldığını beraberce öğrenen bir grup kadın tarafından keşfedildiler. Ayrıca bu kadınlar daha önce kendi doğal fizyolojileriyle ilgili hiç böyle şeyler duymamışlardı.

BEDEN – ZİHİN BAĞLANTISI

Zihninizi ve bedeninizi genellikle birbirinden ayrı mı düşünürsünüz? Batı kültüründe yetişmiş birçok kadın böyle düşünür. Çoğumuz yaşamımızın ilk zamanlarından beri bedenimizin işleyişiyle ilgili fikir ve hislerimizin önemli olmadığını düşündürten mesajlarla topa tutulduk. Ayrıca batı tıbbı, zihinle bedenin birbirinden ayrı olduğunu varsaydığından ve düşüncelerle hisler, fiziksel iyilikle alakalı görülmediğinden, bedenimizde bir şeyler ters gittiğinde ilaca veya ameliyata başvurmayı öğrendik.

"Plasebo etkisi" zihnin bedenle ilgisi olmadığını varsayan tıbbi felsefeye karşı dikkate değer bir istisnadır. Buna göre birisine aslında ilaç olmayan ama ilaç görünümlü bir hap verdiğinizde hapın tedavi edici olduğuna inandığı için bir iyileşme olur, hatta bazıları kendilerini hasta eden şeyden tamamen kurtulmuş gibi hisseder. Bu gibi durumlarda, kişinin zihni, bedeninin iyileşeceği inancıyla kandırılır. Sonrasındaysa bu inanç, gerçek iyileşmeye zemin hazırlar ya da onu hızlandırır. Yalancı ilaç, insanları olumlu düşünmeleri için kandırmanın bir yoludur. Tıbbi kültür "plasebo etkisini" tanır ama söz konusu doğum olduğunda geleneksel tıbbi teoriler zihin ve beden arasındaki bu yakın bağı genellikle pek fark etmez.

Katıldığım ilk on doğumdan ikisi bana, doğum süreci ve bebeğin doğumu sırasında zihin ve beden bağlantısının ne kadar güçlü olabildiğini öğretti. İlk sekiz kadın, ebelik ve tıp kitaplarında ideal bir şekilde tarif edildiği gibi doğurdu. Kasılmalar başladı ve kadının rahim ağzı düzenli olarak açıldı. Fakat iki vakada, yaklaşık yedi

santimetre açılma olduktan sonra (tam açılma on santimetredir) kadının rahim ağzı, ne kadar yavaş ve derin nefes alsa da, her dalgayı (kasılmayı) ne kadar sakinlikle karşılayıp kabul etse de saatlerce sımsıkı kapalı kaldı. Bu iki vakadaki kadınların ikisinin de rahim ağzı diğer kadınlarınkinden farklı olmamasına rağmen davranışları farklıydı. Bunun sebebini merak ettim ama doğum bilimiyle ilgili elimdeki metinler olası sebeple ilgili bir ipucu sunmuyordu.

Birinci vakada, doğum sürecindeki kadını yakın bir arkadaşının ziyaret etmesi doğumun gidişatında çarpıcı bir fark yaratmıştı. Doğum odasına davet edildiğinde şöyle sormuştu: "Sheila (doğum yapan kadın) size annesiyle ilgili bir şey anlattı mı?". Bu sözleri duyduğumda tüm bedenimde bir ürperti hissettim. Sonradan öğrendim ki bu kadın aslında evlat edinilmiş birisiymiş ve biyolojik annesinin doğumda öldüğünü düşünerek hep korkuyla büyüdüğü sırrını bu arkadaşıyla bir zamanlar paylaşmış. Kendi doğumu sırasında da içten içe, doğumun gücüne teslim olursa ölebileceği korkusunu yaşıyormış. Bu derin korku açıkça dile getirildiği anda Sheila'nın rahim ağzı gevşedi ve daha önce göstermediği yetenekleri sergiledi. Tamamen açılmasıysa uzun sürmedi. Gizli korkusundan bahsedilince bebeği iki saat içinde sağlıklı bir şekilde doğdu. Dillendirilmemiş korkunç bir düşüncenin, kadın bedeninin normal fizyolojik bir işlevini yerine getirebilme yeteneğini bu kadar güçlü bir biçimde değiştirebileceğini görmek beni oldukça etkilenmişti. Aynı zamanda, böyle bir duruma sözel bir çözüm getirebilmenin her hangi bir ilaç, müdahale veya ameliyat ihtiyacını ortadan kaldırdığını fark etmekten de keyif almıştım.

İkinci vakadaki kadının rahim ağzı da yedi santimetreye kadar açılmıştı ve güçlü dalgaları olduğu halde bir günden fazladır ilerleme katedemiyordu. Bir önceki hikayede olduğu gibi Pamela'nın da ilk bebeğiydi ve hamileliği mutlu geçmişti. Doğumda hayatını

kaybetmekten korkmadığına emindim bu yüzden sürecin böylesine uzaması kafamı karıştırmıştı. Onca saatin sonunda ona kendisini endişelendiren bir şey olup olmadığını sordum. Şaşırtıcı bir şekilde "Evet" dedi, aklı sürekli kocasıyla kendisinin birkaç ay önce düğün törenleri için yazdığı evlilik yeminine gidiyordu. O, hayat boyu sadakatle ilgili sözler dahil etmek istemiş ama kocası o kadar da ileri gitmek istememişti. Bunu bana anlattığı zaman diğer kadının arkadaşının durumunu benimle paylaştığında bedenimde hissettiğim ürpertinin aynısını hissettim.

Başka ne yapacağımı bilmez bir halde, konuyu Pamela'nın yakın bir arkadaşı olan kocam Stephen'a danışmaya karar verdim. O da çifte "her ikimiz de yaşadığımız sürece" sözünü içeren evlilik yeminlerini tekrar etme şansı vermeyi teklif etti. "Bunu yapmak ister misiniz?" diye sorduğumda, "Tamam" dediler. Kasılmaların arasında bu daha kapsamlı yemini ettiler ve oğulları iki saat içinde sağlıklı bir şekilde dünyaya geldi.

Bu iki doğumu asla unutmadım. Katıldığım ilk birkaç yüz doğumla ilgili anılarım özellikle çok canlı ve bu ikisinin tanıklık ettiğim ilk doğumlar arasında özel bir yeri var. Hafızama böylesine derin kazınmış olmalarının bir sebebi bu deneyimlerin daha önce fark etmemiş olduğum çok değerli bir şeyi öğretmiş olmaları: Konuşulan doğru sözler doğumun etkili bir biçimde ilerlemesini engelleyen duyguları boşaltarak pelvik taban kaslarını gevşetebilir.

Birkaç yıl sonra katıldığım başka bir doğumu özellikle anmak istiyorum çünkü bana bir kadının zihin ve bedeninin doğum esnasında ne kadar bağlantılı olabileceğini öğretti. O doğumun olduğu sırada ailem ve arkadaşlarımla seyahat ediyordum ve bir arkadaşımın doğum yapacağı şehirde kısa bir süre kalacaktım. Arkadaşım Dawn'ın ilk bebeği beraber çalıştığım ebelerin katılımıyla evde doğmuştu. Eğer birkaç hafta erken doğma tehdidi geçirmeseydi ikinci

bebeğini de evde doğuracaktı. Yaşadığı şehirde bulunan yüksek riskli gebelikler hastanesinin, erken doğumu durduran yeni bir ilacın denemesini yaptığını öğrendi. Bu denemeye katıldığında bir hemşire-ebe doğumuna girecek ama gebeliği tam 40 haftayı doldursa bile (ki doldurdu) doğumun hastanede olması gerekecekti. Dawn'un doğumu başladığında hastaneye çağrıldım. Gıcır gıcır parlayan yerleri ve son teknoloji doğum yataklarıyla bu yepyeni hastanenin geniş koridorlarında yürürken benden ne bekledikleri konusunda emin değildim. Doğum bölümüne girdiğimde duvarda büyük yeşil bir tahta gördüm. Üzerinde, doğumda olan her kadının adını, oda numarasını ve rahim ağzı açıklığının ne kadar olduğunu yazan bir liste vardı. Birdenbire yüksek sesli bir alarm zili çaldı ve insanlar oradan oraya koşuşturmaya başladılar. Hemşirenin biri tahtaya koştu ve bir kadının adının yanındaki açıklığı gösteren sütuna "Tam" yazdı. Koridorun diğer tarafında bir doktor ve birkaç hemşire, bebeğini doğurmak üzere olan kadının odasına daldılar. Dawn'ın odasında, hemşire-ebesi bana kendini tanıttı ve sessizce içeri davet etti. Bana, eli kulağındaki bu doğumu, hastasına en çok arzu ettiği şeyi vermek için bir fırsat olarak gördüğünü söyledi; doğumunda ebesi olarak bulunmamı. Aynı zamanda kendisi de ilk defa bir "ev doğumuna" tanıklık edebilecekti. Aldığı ebelik eğitiminde hastane dışında hiçbir yerde bir doğum gözleme şansı verilmemiş olduğunu çabucak açıkladı. Köpeğinin bebekleri doğarken orada olduğunu da ekledi. Konuşurken kapıya doğru gitti ve bana odanın daha önce fark etmediğim bir özelliğini gösterdi: doğumda istenmeyen kesintiler olmasın diye takılmış bir kilit. Kilidi çevirdi. Yüksek riskli gebeliklerle başeden büyük bir hastanenin çılgın hızının ortasında yaratmak istediğimiz dingin atmosferin davetsiz misafirler ya da meraklı hastane çalışanları tarafından darmadağın edilmeyeceğinin verdiği güvenle baş başaydık artık.

Dawn, hemşire-ebesiyle beraber yaptığı planın yürümesinden dolayı öyle rahatlamıştı ki doğum boyunca minnetle gülümseyip durdu. Bir süre sonra rahim ağzının ne kadar açıldığına bakmak için vajinal muayenesini yaptım. "Sadece açılıp, bu bebeğin dışarı çıkmasına izin vermek istiyorum" dedi. Bu sözleri söylediğinde, rahim ağzının elimin altında iki santimetre esneyerek açıldığını hissettim. O an, *ben de* bir ilk yaşıyordum çünkü daha önce hayatımda hiçbir kadının rahim ağzının açıklığını kontrol ettiğim esnada böyle bir dilekte bulunduğu ve tam o anda da dileğinin gerçekleştiğini görmemiştim. Bedenine yapmasını istediğin şeyi söyleyebilmenin ve onun da buna uymasının oldukça hoş olduğunu düşündüm. Bunu ben de yapabilir miydim acaba diye merak ettim. Çok zaman geçmeden Dawn, kızını, bekleyen ellerime doğru itiverdi. Birkaç çift eldiven, kordon klempi (mandalı), göbek kordonunu kesmek için makas ve battaniye dışında, doğum için tahsis edilmiş hiçbir şeye ihtiyacımız olmadı. Dawn "ev doğumunu" hastanede yapmış oldu. Bunun yanında, hastaneden bir ebe de, endişe ve korku yerine sakinlik ve güvenin hüküm sürdüğü bir mekanda doğumun nasıl olabileceğiyle ilgili yeni bir algı geliştirmiş oldu.

Yıllar sonra İskoçya'nın Edinburgh şehrinde ebeler ve annelerden oluşan bir topluluğa hitap ediyordum. Tam da, rahim ağzının açılması için yüksek sesle dilekte bulunan arkadaşıma değinmiştim ki toplantı salonunun arka tarafında anlattığım hikayeyi dinlerken yüzü canlanan bir kadın dikkatimi çekti. İlk bebeğini doğururken yaşadığı deneyimi anlatmak istiyordu. Rahim ağzının açıldığı doğumun ilk safhasında, kocasının kollarının arasına kıvrılmış yatağının üzerinde oturuyormuş. Kocası kulağına "Muhteşemsin!"diye fısıldamış ve tam bu sözü duyduğunda rahim ağzının açıldığını hissetmiş. "Lütfen bir daha söyle!"demiş kocasına. Kocası sözü tekrar ettiğinde yine rahim ağzının açıldığını hissetmiş. Kocası ve ebesine

dönerek "Deli olduğumu düşüneceksiniz biliyorum ama şunu sürekli tekrar eder misiniz?" demiş.

Kocası, ebenin de katılımıyla, aynı şeyi, adeta bir şarkı gibi tekrar etmeye başlamış. Kısa bir süre sonra, rahim ağzı tamamen açılmış ve ıkınarak bebeğini doğurmuş.

Bence o salonda bulunan herkes, kadın ve erkek enerjisinin böylesine güçlü ve hoş bir şekilde birleşmesinden doğan olasılıkları gösteren bu harika hikayeyi duyduğu için kendini şanslı saymıştır. Hikayeler hakkında en sevdiğim şey normalde aklımıza gelmeyecek olasılıkları öğretmek için sahip oldukları güçtür. Bebek bekleyen bir baba için, eşine söylediği sevgi sözcüklerinin ona güç ve enerji verdiğini, bazen kendinden geçme noktasına gelse bile, doğumunun daha kolay geçmesine yardımcı olduğunu bilmekten daha özgürleştirici ne olabilir?

Zihin-beden bağlantısının doğumda bariz bir şekilde gözler önüne serildiği başka bir durum da doğumun ardından plasentanın rahim duvarından ayrılmasından sonra olur. Rahim bazen plasentanın önceden bağlı olduğu yerdeki kanamayı durduracak kadar kasılmaz. Böyle durumlarda, kanamayı durdurmak için gereken kasılmaların şiddetini arttırmak için çoğunlukla ilaç veya şifalı otlar kullanılır. Ama bazen de sözcükler yeterli olur. Bir çok kereler, annelere kanamalarını durdurmalarını söylemişimdir ve durdurmuşlardır.

YANLIŞ ÇEVRE ŞARTLARI DOĞUMU GECİKTİREBİLİR YA DA TERSİNE ÇEVİREBİLİR

Bedenimizde bu derecede bir rahatlama gerektiren yegane süreç doğumdur. Vajina hariç, bedenimizdeki hiçbir delikten bebek kadar büyük bir şey geçmez. The Farm'daki ebe arkadaşlarım ve ben, gözlem ve deneyimle öğrendik ki annenin duygularına hassas bir şekilde uyum sağlayamayan bir tek kişinin bile varlığı bazı kadın-

ların doğumlarını durdurabiliyor. Tüm kadınlar hassastır; bazıları ise aşırı derecede hassastır. Doğum yapan kadının duygularına yakın olmayan birisi doğum odasına girdiğinde doğumun durduğunu veya yavaşladığını bir çok kereler gözlemleyerek bu gerçeği öğrendik. Eğer sonra o kişi odayı terk ettiyse, doğum genellikle eski hızına ve yoğunluğuna döndü.

Doğumlara katılışımın üçüncü yılında, daha önce hiç görmediğim ve duymadığım bir şey gözlemledim. Fark ettim ki bir kadının rahim ağzı açıklığının yarıdan fazla açıldıktan sonra "tersine dönmesi" mümkün.

Arkadaşım Judith ilk bebeğini doğuruyordu. Yaklaşık üç ya da dört saattir doğumdaydı ve gayet rahat bir görünümü vardı. Kasılmalar esnasında kocasıyla sarılıp koklaştılar ve arada sırada da kendi aralarında ve biz ebelerle şakalaştılar. Judith onu muayene etmemi istediğinde gördüm ki rahim ağzı neredeyse tam açılmıştı (sekiz santimetre). Bu noktada, doğumu daha önceden gözlemlediğimizden farklı bir seyre girdi. Daha önce yaşadıklarından çok daha büyük bir kasılmanın yaklaştığını hissettiğinde kadınların yüzünde oluşan o "içedönük" bakış vardı onda. Kasılma boyunca sanki dünyanın en narin şeyinin üzerinde oturuyormuş gibi tutuyordu kendisini. Sonrasında sessiz, tetikte ve çok ciddiydi. Sonraki birkaç kasılma gözle görülebilir bir şekilde daha kolaydı. Aslında, kasılmalar o kadar hafifti ki birkaç saat içinde bir seyahate gitmem gerektiğini bildiği için açıklığına tekrar bakmamı istedi. İşte o zaman heyecan verici keşfimi yaptım: Rahim ağzı açıklığı sekiz santimetreden neredeyse yarıya düşmüştü. Tüm doğumu boyunca kesintisiz yanında olduğum için bunu aklıyla yaptığını biliyordum çünkü o esnada kımıldamadan oturuyordu.

Eğer gülmeye teslim olmaya izin verirse, Judith'in rahim ağzını muhtemelen tekrar açabileceğini içgüdüsel olarak hissediyordum.

Elimden gelen en nazik ve yüreklendirici biçimde "Yapabilirsen eğer ciddiyeti bırak" dedim ona. Dediğimi yaptı ve kızını doğurması çok da uzun sürmedi. Öyle ki ben de doğum boyunca yanında kalabilmiş oldum. Yeni edindiğim bu bilginin heyecanıyla, bir kadının istemli veya istemsiz, doğumu durdurması ve hatta tersine döndürmesi olgusuyla ilgili başkalarının ne yazdığını araştırmaya başladım. Kadın doğum, ebelik ve hemşirelikle ilgili sayısız metni gözden geçirdikten ve bir çok hemşire ve hemşire-ebeye böyle bir örnek bilip bilmediklerini sorduktan sonra hiçbir şey bulamayacağımı fark ettim. Hastanede çalışan bir dolu ebe ve hemşire bana onların ölçtüğü rahim ağzı açıklığıyla doktorun ölçtüğü arasında bir fark olduğunda (ki genellikle olur), asla ebeye veya hemşireye değil hep doktora inanıldığını söylediler. Ayrıca bu durumlarda doktorların rahim ağzının önceden gerçekten daha fazla açılmış olduğuna nadiren inandıklarını söylediler. Onlar için hemşire veya hemşire-ebenin hatalı olduğuna inanmak, kadınların tıp kitaplarında her zaman belirtilmemiş bilinmeyen yeteneklere sahip olduklarına inanmaktan daha kolay. Bu tür bir iletişim bozukluğu hamilelik ve doğum bakım hizmetinin tıbbi modelinde yaygın olarak görülüyor. Eğitimde olan doktorlar doğum yapan bir kadınla saatlerce kesintisiz oturabilme fırsatına nadiren sahip olabiliyorlar. Çoğuna, normal sürece o kadar sıklıkla ve erken müdahale etmeleri öğretiliyor ki hayatlarında hiç normal bir doğum sürecine tanıklık etmemişler. Tabii ki, beden ve zihin bağlantısını öğrenmenin en iyi yöntemi sürekli gözlem yapmak çünkü böylelikle gözlemci, doğum boyunca gelip giden duygu dalgalarındaki ince ayrıntılara tanıklık etme şansına sahip oluyor. Bu, duygusal değişiklerle fiziksel değişikleri ilişkilendirmenin tek güvenilir yolu.

Sonradan ders kitaplarını yazan doktorların benim izlediğim davranışı gözlemleme fırsatına hiç sahip olmadıklarını öğrendim ve tıp kitaplarının, doğumdaki bu zihin ve beden bağlantısı durumuna,

hep böyle gözleri kapalı mı olduklarını merak etmeye başladım. Doğumun hastanelere kaymasından önce yazılmış metinleri incelediğimde, önceki nesil doktorların on dokuzuncu yüzyıl boyunca tıbbi ders kitaplarından aktarılan bazı sağduyuya dayalı bilgiyi hala koruduklarını buldum. Bu kategoride, benim gözlemlediğim "doğumun tersine dönmesinden" de bir çok kereler bahsedilmişti. Görünen o ki bazı kadınlar olayın gidişatını gerçekten beğenmediklerinde, bebeklerini içeri geri çekebiliyorlar. Bu durum, günümüzde doğru olduğu kadar o zaman da doğruydu ama o zamanlar daha fazla insan tarafından biliniyordu. On dokuzuncu yüzyıl doktorları doğumun çok yaklaştığı veya tıbbi bir ilginin gerekliliği kadın yardımcılar tarafından söylenmediği sürece doğum yapan kadının odasından uzak durmanın önemini biliyorlardı. O günlerde çoğu erkek olan tıp öğrencilerine, doğumdaki kadın yardımcıların fikir birliğine saygı duymayı öğrettiler.

- Betschler (1880) "ağrıların şiddetli bir fırtına tarafından aniden askıya alındığı, tam açılmış olduğu halde rahim ağzının bu yüzden tekrar kapandığı ve doğumun on dokuz gün boyunca tekrar başlamadığı" bir vakadan bahsetti.[1]
- Cazeaux (1884): "Kadınları ziyaret ettiğimizde ılımlı halleri varlığımızla şoka uğruyor ve doğum ağrılarının yarım saat hatta daha uzun süre bile durduğuna her gün tanıklık ediyoruz."[2] Erkek doğum görevlileri o zamanlar hala nispeten daha nadirdi.
- Dewees (1847): "1792'de, ebesi meşgul olduğundan, Bayan C.'ye eşlik etmek için çağrıldım. Eve yaklaştığımda, kaybedilecek bir an bile olmadığından, çabucak içeri girmem ciddiyetle rica edildi. Birdenbire Bayan C.'nin odasına yönlendirildim ve kendisine ebesinin meşgul olması sebebiyle orada bulunduğum söylendi. Odaya girdiğimde Bayan C.'nin o anki kasılması yeni

geçiyordu ve bu o zamandaki son kasılması oldu. Doğumun geri dönmesi beklentisiyle geçen bir saatin sonunda, oradan ayrıldım ve tam iki hafta boyunca bir daha çağrılmadım. Ve Dr. Lyall diyor ki 'Saygın bir hekim bize neredeyse sonuna varmış bir doğumun, bir erkek görevli gönderilmesine hastanın gösterdiği önyargı sonucunda, iki günden fazla durduğu bilgisini verdi.' Doğuma katılan her erkek ebe veya doktor, hasta odasına ilk girdiğinde doğum ağrılarında geçici bir duraklama yaşamıştır ama iki haftalık bir duraklama çok nadir karşılaşılan bir durumdur."[3]

- Curtis (1846): "Oraya vardığın anda kocası veya yakın bir arkadaşına kadına haber vermesini söyle ve sonra da seni çağırıncaya kadar bekleme odasında kal. Ani bir sürpriz, eğer annenin özellikle ciddi bir tedavi korkusu varsa, süreci fazlasıyla yavaşlatacak ve bir çok vakada bebeğin geri çekilmesine sebep olacaktır. Odaya girdiğin zaman zihnin dingin ve sakin, duygularınsa hastanınkiyle yakın olsun."[4]
- Francis H. Ramsbotham (1861): "Hastanın bulunduğu yere varıldığında, acil bir gereklilik yoksa, münasebetsizce yanına sokulmamak iyidir. Doğumun gerçekten başlayıp başlamadığına karar vermemize yardımcı olacak konular hakkındaki bilgiler hemşireden alınmalı. Odasına getirildiğimizde onu genel bir sohbetle meşgul tutabiliriz. Böylece ağrılarının sıklığı, süresi, şiddeti ve özelliği hakkında gözlem yapma şansına sahip oluruz ve gidişatın çerçevesini buna göre belirlememiz gerekir."[5]
- W.A. Newman Dorland (1901): "Ağrılar veya Rahim Kasılmaları üzerine: Her türlü zihinsel duygu, onların yoğunluğunu geçici olarak yok edecek ya da tamamen bastıracak; hekimin, annenin yattığı odaya girmesi de aynı etkileri yaratabilir."[6]

Davetsiz ya da rahatsız edici birisinin varlığının doğumu durdurabileceğini bir zamanlar doktorların bildiğini öğrendiğimde büyülenmiştim. Çiftçiler doğuran hayvanlarının davranışlarını nasıl biliyorsa onlar da aynı şekilde biliyorlardı. Bu, gözlem yaparak biriktirilmiş, bir nesilden diğerine geçen bilinen bir gerçekti. Fakat ev doğumlarıyla ilgili bilgi köreldiğinde, bir zamanlar yaygın olan bilgiler de seyrekleşti ve hatta yok oldu. Artık doktorlar, doğum odasındaki varlıklarının veya aceleci tavırlarının, doğumu sıklıkla geciktirdiğine dikkat çekebilecek kadar iyi bir konumda değiller. Hatırlamalıyız ki on dokuzuncu yüzyılın ders kitaplarında anlatılan zihin-beden olgusu şu an, o zamankinden daha az doğru değil.

Problem, günümüzde doktorların genellikle doğumda esrarengiz ve tanımlanamayan bir şeyin ters gittiğini veya kadının bedeninin her nasılsa "yetersiz" olduğunu varsaymalarıdır. Ben buna "kadının bedeninin limon gibi görülmesi" varsayımı diyorum. Değişik sebeplerden ötürü, birçok kadın da doğanın bedenleriyle ilgili ciddi bir hata yapmış olduğuna inanmaya başladı. Bu inanç bazılarında o kadar kuvvetli bir hal aldı ki, sabırla durumun normalliğini kabul ettiklerinde bebeklerinin ve kendilerinin sağlığı daha iyi olacak ve doğumda ameliyat ile teknolojik müdahaleler aza inecekken, ilaç kullanımına veya cerrahi tedavilere boyun eğer hale geldiler. Çoğu kadının ilaçtan çok, yüreklendirilmeye ve eşlik edilmeye ihtiyacı vardır.

Şu gerçeği hep hatırlayın: *Bedeniniz limon değildir.* Siz makine değilsiniz, Yaratıcı da dikkatsiz bir tasarımcı değil. Dişi insan bedeninin doğum yapabilme potansiyeli karıncayiyenler, aslanlar, gergedanlar, filler, geyikler ve mandalarla aynıdır. Şu ana kadar yaşamınızda böyle bir alışkanlığınız olmamış olsa bile bedeniniz hakkında olumlu düşünmeyi öğrenmenizi tavsiye ediyorum.

DOĞUM SIRASINDA NELER OLUR?

"Hişt! Biri geliyor!" dedi çapkın adam kıza yatarlarken denizin kenarında.

"Sus!!" dedi kız, "o benim!" -Anonim

Doğumda kadının bedeninde olan fiziksel değişimler insanda görülen belki de en olağanüstü değişimlerdir. Doğum daha fazla hareket, çeşitli organların daha fazla şekil değiştirmesi, daha fazla uzamış fiziksel hisler içerir. Ayrıca esnemek, yutkunmak, geğirmek, hapşırmak, öksürmek, gülmek, ağlamak, sindirmek, nefes almak, çiş yapmak, kusmak, kaka yapmak, osurmak, orgazm olmak* gibi düzenli bir biçimde yaşadığımız, vücudun diğer fiziksel işlevlerine kıyasla epey bir gayret gerektirir. Anne tarafından tecrübe edilen doğum, tüm memelilerdeki fiziksel işlevlerin Everest'idir. Daha önceden görmediysek eğer, bu kadar büyük bir şeyin böyle küçük bir yerden dışarı çıkabileceğini hayal edemeyiz. Ama aslında bu her gün oluyor.

Gelin bunun nasıl olabildiğine dair temel bilgilere bir bakalım. İlk olarak hamilelik ve doğumda rahime neler olduğuyla başlayalım.

Rahim benzersiz bir organdır. Eğer erkeklerin böyle bir organı olsaydı, onunla gururlanıp böbürlenirlerdi. O yüzden biz de böbürlenmeliyiz. Bu zarlı, neredeyse saydam, tuzlu, minyatür bir okyanusa benzeyen sıvı torbasının içinde bebek ve plasentaya bağlı olan göbek

* Yazar burada İngilizce'de argo kullanımda orgazm olmak anlamına gelen "coming" kelimesini kullanmıştır. Bu kelimenin diğer anlamı da "gelmek" olduğundan, bölüm başındaki anonim alıntıya da gönderme yapılmaktadır. (ç.n.)

kordonu bulunur. Plasenta kısa ömürlü ama harikulade bir organdır. Bebekle olan bağını göbek deliğinden sağlar. Rahmin kan damarlarından oluşan zengin iç dokusuna kök salmıştır ve hamilelikte bir çok amaca hizmet eder. Plasenta, daha sonra bebeğin akciğerleri, sindirim sistemi, karaciğeri, boşaltım sistemi ve bebeğin kalbinin rahmin içindeyken genellikle çalışmayan iki bölümü tarafından yapılacak olan işleri yapar.

Bazı dillerde, plasenta kelimesi, belki de bebeğin rahim içindeki gelişiminde oynadığı hayati rol göz önüne alınarak, *anne pastası* olarak tercüme edilir. Plasenta kelimenin tam anlamıyla bebeği besler.

Rahim ağzı yani serviks doğum başlayana kadar rahmi sıkıca kapalı tutan kuvvetli bir kas grubudur. Rahmin alt tarafında bulunan bir açıklıktır, şekli şişe boynunu andırır -ki zaten kelimenin orijinali de Latince'de *boyun* anlamına gelir. Ağız kısmı bir iple sıkıca büzülmüş el örgüsü bir çanta hayal edin. Bu kalın servikal kas, bebek, plasenta ve sıvıdan oluşan 7 kiloluk (çoğul gebeliklerle bu çok daha fazla) bir ağırlığın baskısına rağmen rahmi kapalı tutacak kadar güçlüdür. Rahim ağzı kası, doğum öncesi dönemde, hiç çaba göstermeden kapalı durabilen bir kastır (Doğum başladığında görevi incelmek ve yoldan çekilmektir). Rahim ağzı hamilelik esnasında yoğun mukuslu bir tıkaçla kapatılır ve doğumun başlamasından önceki saatlerde bu tıkaç çözünerek dışarı atılır. Görünüşü hafif kanlı bir pembemsi, kırmızımsı veya kahverengimsi renkte olabilir. *Nişan* adı verilen bu mukusumsu tıkacın rahim ağzından atılması, doğumun yakında olacağının habercisidir.

Rahmin üst kısmı da kas dokusudur ama rahim ağzından farklıdır. Rahmin ana bölümündeki üç katmanlı kas dokusu inanılmaz güçlü ama aynı zamanda esnektir. Çoğul bir gebeliği tutacak kadar genişleyebilmeli ve doğum zamanı geldiğinde bebek ya da doku

parçaları ne kadar büyük ya da küçük olursa olsun içindeki her şeyi dışarı çıkarabilmelidir.

Hamilelikten önce rahim, ters armut şeklinde ve boyutunda, içi boş kaslı bir organdır. Kadınların karnının aşağı yarısında bulunur ve güçlü bağlarla yerinde tutulur. Hamile kalındıktan sonra, döllenen yumurta fallop tüplerinden rahmin içine doğru gider. Orada, rahim duvarına tutunur ve bir su kesesi ve plasenta oluşturur. Bebek ve plasenta büyüdükçe rahim de onlarla beraber genişler. Hamilelik esnasında rahim eğer içinde tek bir bebek varsa aşağı yukarı bir karpuz ebadında büyür. Eğer birden fazla bebek varsa daha fazla da büyüyebilir. Bebek doğmaya hazır hale geldiğinde rahmin üst tarafı göğüs kafesinin altından daha yukarıda durmaktadır ve mideyi de normalde durduğu konumdan yukarı itmiştir. Bu yüzden bazı hamile kadınlar gebeliklerinin son haftalarında mide yanmasından sakınmak için daha az ve sık yemek gereği duyarlar.

Doğum sürecinde, rahim duvarları kısmen incedir. Ama buna rağmen yine de doğum kasılmaları esnasında bu kasların sıkışabilme güçleri büyük bir bebeği açılmış olan rahim ağzından ve vajinadan (onun da genişlemesi ve açılması gerekir) itmek için yeterlidir.

Hamileliğin son birkaç gününde salgılanan 'prostaglandin' adındaki hormon sayesinde kalın rahim ağzı kası yumuşayıp incelir. Bu sürece *olgunlaşma* adı verilir. Rahim ağzı da bu süreçte yumuşar ve boyuna benzeyen belirgin şeklini kaybeder. Artık şişe boynu değil şişenin bir parçasıdır.

Doğumda rahim ağzının açıldığı sürece ise *doğumun birinci evresi* denir. Kısıtlanmadığı sürece bu evrede çoğu memeli yerinde duramaz çünkü bu süreç, --doğum kanalından geçmek için hali hazırda iyi bir pozisyona girmemişse, bebeğin itildiği, dürtüklendiği, kıpırdandığı ve en avantajlı pozisyona döndürüldüğü zamandır. Toynaklı memeliler ayak gelişi doğmaya eğilimlidirler. Primatlar, örneğin

insanlar ve diğer maymunlarsa genellikle baş gelişi doğarlar. (Makat ya da ayak gelişi bebekler de vajinal olarak doğabilirler.)

Rahim ağzı tamamen açıldığı zaman, rahim kasılmaları ve karın kaslarından gelen basınç birleşerek bebeği annesinin bedeninden dışarı iter. Bebeğin doğumuyla sona eren bu sürece *doğumun ikinci evresi* denir. Bu evrede yer çekiminin doğumun ilerlemesine katkısı çok fazladır.

Su kesesine gelince, bazen doğumdan önce açılır, bazen doğumda ve bazen de açılmaz. Bu durumda bebeğin ilk nefesini alabilmesi için su kesesinin açılması gerekir. Kimi zaman da kese doğumu hızlandırmak çabasıyla bilerek patlatılır ama bu tehlikeli olabilir çünkü eğer bebeğin geliş kısmı hala yukarıdaysa, kalan boşluktan hücum eden suyun etkisiyle göbek kordonu rahimden dışarı sarkabilir. Bu gibi durumlarda, kordon bebeğin kafasıyla açılmış olan rahim ağzı arasında sıkışabilir ve bebeğe oksijen dolu kan gitmesi kesintiye uğrar.

Rahmin üst kısmındaki ritmik kasılmalar, doğumun ilk evresinde, rahim ağzının incelip geri çekilmesine sebep olur. İkinci evrede veya ıkınma evresinde bu kasılmalar, bebeğin önde giden kısmını leğen kemiğinin alt tarafından aşağı doğru da iter. Bir kadının leğen kemiğinin ebatları bebeğini doğurmasına nadiren engel olur. (Ama on dokuzuncu yüzyılın çağdaş kadınları D vitamini eksikliği yüzünden leğen kemiği bozukluklarından muzdarip oldular ve bu durum vajinal doğum yapmalarını engelledi.) Aynı zamanda bebeğin kafatası, leğen kemiği gibi esnek bağlar tarafından tutulan ayrı kemiklerden oluştuğundan annenin leğen kemiğinin arasından daha kolay geçebilmek için geçici şekiller alabilir.

Doğumun en güzel özelliklerinden biri, kasılmalar arasındaki dinlenme zamanlarıdır. Doğuma hazırlık kitaplarında neredeyse bu konudan hiç bahsedilmez ama onlar doğumun en harika yanlarından biridir. Her saniyesinin tadını çıkarmak ve kıymetini bilmek gerekir.

Bu zamanlar, rahatlamak, "normal" ve canlı hissetmenin keyfini çıkartma fırsatlarıdır. Bu dinlenme araları doğumun erken evrelerinde on, hatta on beş dakika ara ile olabilir. Doğumun ikinci evresindeyse, bebeğin doğumuna kadar sadece bir veya iki dakika ara ile olabilir.

Doğumun üçüncü evresi bebeğin doğumundan plasentanın çıkışına kadar olan süredir. Bebeğin doğumundan sonra rahim kasılmaya devam ederek boyutunu çabucak, neredeyse plasenta kadar olana dek küçültür. Sonraki kasılmalar plasentayı rahim duvarından ayırır. Doğumun ardından on beş yirmi dakika içinde koyu kırmızı kanın dışarı atılması bu olayın habercisidir. Kasılmalar devam eder ve plasentanın doğması gerçekleşir. Yer çekimi ve bir destekçi tarafından göbek kordonunun hafifçe çekiştirilmesi bu süreci kolaylaştırabilir.

Doğumun dördüncü evresi bebeğin doğumundan sonraki yaklaşık altı haftalık süreyi kapsayan lohusalık veya yenidoğan dönemidir. Annenin bedeninin yeni yaşadığı annelik duygusuna uyum sağladığı ve hamile olmayan haline geri döndüğü evre budur.

İlk defa anne olan bir kadın için doğum bir saatten az bir zamanla –ki bu bizim kültürümüzde oldukça nadirdir, yirmi saat veya Birinci Bölüm'de gördüğümüz bazı hikayelerde olduğu gibi daha da uzun sürebilir. Ama uzun sürmesi bunun "zor" bir doğum olduğu anlamına gelmez. İkinci veya daha sonraki doğumlar genellikle daha kısa sürer ama tabii bunda da istisnalar var.

DOĞUMU DÜZENLEYEN HORMONLAR

Doğumun tüm işlevlerinin tetiklenmesi için hassas bir şekilde dengelenmiş karmaşık bir hormon birleşimi gerekir. Doğum sürecinde değişen hormon seviyelerinin ince ve karmaşık etkileşimi, modern dünyadaki hamileliğin ve doğumun en büyüleyici ve en az anlaşılan yönlerinden biridir. Prostaglandin, oksitosin, adrenalin ve endorfin

Ebe olarak edindiğim, kırk yıldan daha uzun süreli deneyimim, kadın bedeninin doğumda açığa çıkan etkinliğine ve güzel tasarımına duyduğum hayret ve saygıyı azaltmadı. Aslında yıllar, doğru şartlar verildiğinde bedenimizin nasıl da iyi çalışabileceği hakkındaki hayret duygumu sadece arttırıyor. The Farm Ebelik Merkezi'ndeki doğumlarımızın sonuçları, kadınlar doğum için tam anlamıyla hazırlandığında ve teknolojik müdahaleler asgari düzeyde tutulduğunda yani sadece gerektiği zaman kullanıldığında, sorun veya zorlukların nadiren yaşandığını gösteriyor. Bu kırk yıllık süreçte, ebelik merkezimize başvuran kadınların yüzde doksan dördü evde ya da merkezimizde doğum yaptı, yüzde ikiden daha azı sezaryen oldu, yüzde birden azının bebeği forseps veya vakumla doğurtuldu.

doğumda kadın vücudunda üretilen en önemli doğal kimyasal bileşimlerden bazılarıdır. Bu bileşimler rahim kasılmalarını düzenlemede ve zamanlamada önemli roller oynarlar. Yenidoğan için hayati anlam taşıyan anne ve bebek tepkilerini (duygular ve hareketleri) de uyarırlar.

Doğal prostaglandinin doğuma hazır olmak için rahim ağzını yumuşattığı ve inceltiğinden daha önce bahsetmiştim. Oksitosin ise rahmin kasılmasını sağlar. Daha sonra, bebeğin hacimli kısmı vajinadan geçtiğinde, anne ve bebekteki ani oksitosin artışı aralarındaki içgüdüsel dans zincirinin tetiklenmesine sebep olur. Buna çoğu zaman "aşık olmak" denir. Anne ve bebek birbirlerinin gözlerinin içine hayret ve minnetle bakıp dururlar.

Gelelim adrenaline. Oksitosin, rahim kasılmalarını uyardığı ve rahmi açılması için daha fazla çalıştırdığından dolayı doğumun gaz pedalıdır, adrenalin ise frenidir. Adrenalin bizi "pompalar". Yüksek adrenalin seviyeleri savaşmamız veya kaçmamız için kalp atışını

arttırır, bizi güçlendirir, hızlandırır. Bir önceki bölümde anlattığım gibi, bazen de doğumun durmasına sebep olabilir. Adrenalinin etkileri küçümsenmemelidir; özellikle yoğun hastanelerde olan doğumlarda. Ben birçok kadının başına gelen, 'hastaneye gidildiğinde doğumun durması' durumunun sebebinin yüksek seviyelerdeki adrenalin olduğuna inanıyorum.

Tanıdığım bir kadın anlatmıştı. İlk doğumuna, eğitimde olan genç bir doktor girmiş. Bebeğin kafası vulvadan dışarı çıkarken doktorun yüzü inanılmaz korku dolu bir hal almış. Genellikle bebeğin başının tepe kısmı önce gelir ama bu doğumda bebeğin pozisyonu yüzgelişiymiş ve doktor da ilk defa böyle bir şeyle karşılaşıyormuş o yüzden korkunç bir kusur gördüğünü zannetmiş. Doktorun bu yüz ifadesi anneyi öyle dehşete düşürmüş ki, o anda bebeğini büyük bir güçle geri çekerek kaburgalarından birini çatlatmış. O noktada soğukkanlı bir doğum hemşiresi görevi devralarak kadının rahminin üstüne bastırmak suretiyle doğumun ikinci evresini yeniden başlatmayı başarmış. Ve neyse ki bebek iyi bir halde doğmuş.

Kız kardeşimin ilk doğumu adrenalinin doğumu yavaşlatmak yerine ters etki yaparak nasıl hızlandırabileceğine bir örnekti. Sabırsız bir doktor onu yirmi dakika içinde tam açıklık olmazsa sezaryen gerekebileceği konusunda uyardığı zaman, ameliyattan kaçmak için beş santimetre açılmayı başardı. Daha sonradan bana "Kesilmeyi gerçekten istemedim!" dedi. Fransız hekim Michel Odent kız kardeşimin bu deneyiminin *bebek fırlatma refleksine* bir örnek olduğunu söylüyor. Adrenalinin aniden yükselmesi bize doğum işini tamamlayabilmemiz için gereken güç dalgasını veriyor.

Doğumdaki üçüncü temel hormon kategorisi ise endorfinlerdir. Endorfinler doğanın afyonu, uyuşturucusudur. Çok fazla fiziksel güç sarf ettiğimizde, buna bağlı olarak endorfin seviyelerimiz yükselir; özellikle yeterince sıcak olduğumuzda, sevildiğimizi ve destek-

lendiğimizi hissettiğimizde ve hepsinden önemlisi korkmadığımızda. Endorfin bir nimettir çünkü ağrı algısını engeller ve bize iyi yapılmış bir iş ya da devam eden bir görevle gelen haz duygusunu yaşatır.

Özet olarak, doğumda olan şeyler bunlardır. *The American Way of Birth* adlı kitabın yazarı Jessica Mitford, doğumun özünü tanımlamanın yollarını ararken, kadınların sıklıkla yaptığı gibi annesinin şu benzetmesini aktarıyor: "Bir portakalı burun deliğinden dışarı çıkartmaya çalışmak gibi." Mitford'un bu ifadesi hariç kitabındaki her şeyi çok sevdim. Aslına bakarsanız doğum, burun deliğinden portakal çıkarmaya çalışmaya asla benzemez. Çünkü burun delikleri böyle bir şey yapmak için yaratılmadılar. Onlardan, birazcık sümükten daha büyük bir şey çıkmaz. Oysa vajina, içinde bulunan şeyin, bu penis de olabilir bebek de, boyut ve şekline uyabilme yeteneğine sahiptir. Büyük "sır", bunun olduğunu hayal edebildiğimizde veya gözümüzün önünde "canlandırabildiğimizde" vajinanın görevini daha iyi başarabilmesindedir.

Her zaman hatırlamalıyız ki korkan anneler, doğumu erteleyen veya engelleyen hormonlar salgılamaya eğilimlidirler. Bu tüm memeliler için geçerlidir ve doğanın tasarımının bir parçasıdır. Korkmayanlar, doğumu daha kolay ve az ağrılı, hatta bazen zevkli hale getiren hormonları bolca salgılamaya eğilimlidirler. Bir sonraki bölümde zihin-beden bağlantısını, doğumun normal gidişatıyla ilgisini anlamak için, daha derinden inceleyeceğiz.

AĞRI-ZEVK BİLMECESİ

Dünyadaki ırklar daha kültürlü hale geldikçe, doğumun can yakan ve tehlikeli bir çile olduğu daha fazla telaffuz edilir oldu.

-Grantly Dick Read, *Childbirth Without Fear*

Doğumun olağanüstü bir biçimde ağrılı olduğu bilgisi çok yaygındır ve birçok kadın için fiziksel olarak ağrılı bir deneyim olabileceğini kimse sorgulamaz. Daha az bilinen bir gerçekse tüm kültürlerde bazı kadınların ağrısız doğum yaptığıdır. Bu iki soruyu akla getirir: Birincisi, aynı fiziksel eylemin böyle tamamen farklı şekillerde tecrübe edilmesi nasıl mümkün oluyor? İkincisi, bundan doğuma hazırlık adına ne öğrenebiliriz?

Bu soruları cevaplandırmada, doğumu alışagelmişin yerine, farklı bir açıdan düşünmeye çalışmak yardımcı olabilir. Gelin aynı kadın üreme organlarını içeren başka bir eylem düşünelim, seks eylemini. Cinsel ilişki, partnerin becerisi ve duyarlılığına ve kadının isteklili-ğine bağlı olarak inanılmaz ağrılı veya kendinden geçirircesine zevkli olabilir. Vajinasının içindeki nesnenin boyutunun, eylem sırasında yaşadığı fiziksel duygularla, bahsedilen faktörlerden aslında daha az ilgisi vardır. Aynı şeyler, bir tampon yerleştirildiğinde yaşanan duygular için de söylenebilir. Bir kere, tamponlar, yetişkin erkeklerin penislerinden daha küçüktür. Ama aynı ebattaki bu tampon, kadının o sabah çok fazla kahve içmiş olmasına, tamponun ısısına veya onu nasıl bir hızda içeri koymaya çalıştığıyla bağlantılı olarak ağrılı ya da ağrısız bir şekilde yerleştirilebilir. Bir çok şey, bu deneyim

için ne kadar hazır olduğuna bağlıdır. Bu açıdan bakıldığında, farklı kadınların doğumun hissiyatı ile ilgili tanımlamalarının çok geniş bir çeşitlilik göstermesi daha az şaşırtıcı olmalıdır.

Ağrıyla ilgili meselenin diğer ilginç yanı, kadınların doğum ağrısıyla ilgili algılamalarının geldikleri ülke veya kültüre göre çok fazla çeşitlilik göstermesidir. Amerika Birleşik Devletleri de dahil bazı ülkelerde, kadınların çoğunluğu, bir çeşit anestezi almadan doğum yapmanın muhtemelen zor bir iş olduğunu düşünürler. Tabii ki The Farm ve Old Order Amish * toplulukları ve başka istisnalar var. Benzer zenginlikteki diğer ülkelerde (örneğin Hollanda ve Japonya) çoğu kadın doğum gibi normal fizyolojik bir süreçte anestezi verilmesini beklemez. Ağrı varsa, bu üzerine odaklanacak bir şey değildir. Doğanın bir parçası olarak görülür bu yüzden korkulmaz. Hollanda ve Japonya'da doğumların çoğuna ebeler girer; tam tersine Birleşik Devletler'de sayıları artmasına rağmen, ebeler tüm doğumların hala sadece yüzde onuna giriyorlar.

Bir grup Hollandalı kadının doğum ağrısıyla ilgili beklentilerinin bir grup Amerikalı kadınınkiyle karşılandığı bir çalışmada çarpıcı farklılıklar bulundu. [1] Her iki gruptaki kadınlar da hastanede doğum yapmışlardı ve doğum yaptıktan iki gün sonra onlara şu sorular soruldu: Ağrı hakkındaki beklentileri ne olmuştu, ağrı kesici ilaç almışlar mıydı ve gelecekteki bir doğumda ağrıyı nasıl yönetmeyi tercih ederlerdi? Hem Hollandalı hem de Amerikalı grup, doğumda ağrıyı azaltıcı ilaçların olası etkileri üzerine bilgilendirilmişti. Hollandalı grubun yaklaşık üçte ikisi ağrı kesici ilaç almazken, Amerikalı kadınların sadece altıda biri almadı. Amerikalı grubun

* Old Order Amish "Eski Düzen Amiş" diye adlandırılan, ABD'nin Pensilvanya ve Ortabatı eyaletleri'nde (ve Kanada'da) yaygın olarak yaşayan tutucu Hıristiyan mezhebi grubunun en tutucu olanıdır. Basit bir yaşama inandıklarından, otomobil, telefon, elektrik gibi modern yaşamın kolaylıklarını kullanmaktan sakınırlar. (ç.n.)

üçte ikisine doğumda uyuşturucu ilaç ile birlikte bir çeşit sinir bloğu verildi. Amerikalı kadınlar Hollandalılara kıyasla doğumun daha ağrılı olacağını umdular ve ağrı için ilaç verilmesini beklediler. Her iki grupta da ağrı olacağını uman kadınların oranları ile gerçekten ilaç alanların oranları neredeyse aynıydı.

Antropolog Brigette Jordan, önemli kitabı *Birth in Four Cultures*'da Hollandalı kadınlar ile Amerikalı kadınların doğum ağrısıyla ilgili tavırlarındaki değişiklikler üzerine yorumlarda bulunmuş. Şöyle diyor: "Hollandalı doğum katılımcılarında, kadın bedeninin ne yapacağını çok iyi bildiği, yeterli zaman verilirse doğanın da ne yapacağını çok iyi bildiği ve yolunu bulacağına dair köklü bir inanış var."[2] Japonya'ya gittiğimde, konuştuğum kadınlar ve ebelerde de benzer tavırlarla karşılaştım. "Doğum doğaldır," dedi birkaçı. "Depremden korkardım ama anestezi almadan doğum yapmaktan değil. Bu sadece kadınların yaptığı bir iş. Ayrıca, anestezi alırsan, doğumun insanı kendinden geçiren ve yoğun mutluluk veren coşkulu duygularını kaçırıyorsun."

Başka bir çalışma Amerikalı iki farklı kadın grubu arasındaki doğum ağrısı algılarını karşılaştırıyor; hastanede doğum yapanlar ve evde doğum yapanlar. Hastane grubu, doğum ağrısını, ev doğumu grubundan önemli ölçüde daha yüksek değerlendirmiştir. [3] Evde doğum yapan kadınlara doğum ağrısının daha hafif gelmesinin haklı sebepleri vardır. Öncelikle, hastanede doğum yapan kadınlara kıyasla doğum esnasında yatağa mahkum olma, yeme ve içmeye izin verilmeme ya da yabancı kişilerin etraflarında dolaşma olasılıkları daha azdır. Rahatça dolaşabilmek, istediği zaman yiyip içebilmek gibi vücudun rahatını sağlayan günlük hayattaki normal şeyler, genelde olduklarından daha fazla olmasalar da, doğumda da o kadar gereklidirler. Ayrıca, hastane dışında doğum yapan kadınların, Amerika'daki hastanelerde doğum yapan kadınlarla karşılaştırıldığında, güvendik-

leri birisinden kesintisiz yardım alabilme olasılıkları daha fazla ve bu faktörün de doğum ağrısını algılamayı düşürdüğü gösteriliyor.

Ağrı bir çok yönden insan deneyiminin tuhaf bir parçası. Biz kadınların onun hakkındaki düşünceleri, sebebine bağlı olarak değişiklik gösteriyor. Muhtemelen hepimiz gaz sıkışması yüzünden bıçak saplanırmış gibi kıvrandığımız ağrılar çekmişizdir. Bir arkadaşım buna "feci sıkışmış gaz" diyor. Küçük bir miktar sıkışmış gaz yüzünden bağırsakların ufacık bir yer değişiminin bıçakla kesilmiş gibi keskin bir acı verebileceğini anlamak, ağrının neden genellikle doğumunun bir parçası olduğunu idrak etmeyi kolaylaştırıyor.

Doğum ağrısı, alışılagelmiş kültürel kalıplarımızın kabul ettiğinden çok daha incelikli ve değişken bir takım hislerdir. "İncelikli" derken doğum ağrısının verdiği histen değil, bu hislerle acı arasındaki farkı ancak alıştığımız düşünme biçimlerinin dışına çıkarsak algılayabileceğimizden bahsediyorum. Bir dehşet halinden çıkarak doğumun enerjisiyle nasıl başedeceğini fark eden ve saniyeler içinde adeta cehennemden cennete giden bir çok doğum yapan kadın gördüm.

İnsan, doğumdan korkmayan biri tarafından sürekli cesaretlendirildiğinde, böylesine güç algılanabilen fikir değişikliklerine dikkatini tabii ki daha kolay verebiliyor. Kasılma esnasında sanki içinizden korkunç bir yara alıyormuş gibi hissedebilirsiniz ama ebenizin sakin, istikrarlı duruşu veya rahatlatıcı sözleri size hiçbir yaralanmanın söz konusu olmadığını hissettirir. Böyle anlarda bunu bilmek öyle güven vericidir ki ağrının yok olduğunu hissedebilir ya da arttığını hissettiğiniz şeye dayanma yeteneğinizin olduğunu görebilirsiniz. Rahim ağzının tam açıklığına eşlik eden kasılmaların katıksız gücüyle, bir kadının gözlerinin korkuyla kocaman açıldığını öyle çok gördüm ki. O gözleri gördüğümde onu ele geçirmiş mantıksız korkudan kurtaracak sözleri biliyorum.

"Endişe etme," diyeceğim. "Kimsenin patladığını ya da ikiye ya-

rıldığını görmedim." Genellikle o an tam bir rahatlama gelir.

"Sadece bebek doğacak," deyip eğer sözlerimin rahatlatıcı bir etki yarattığını görürsem devam ederim. "Bedenin çok bilge. Sadece çıkması gereken şeyi dışarı itiyor."

Böyle durumlarda olan şey şudur: rahatlama ve şükran duygusuyla birlikte doğanın afyonu olan endorfinlerin hücum etmesiyle ağrının yok olması. Bu daha da fazla rahatlama, minnet duygusu ve daha güçlü bir endorfin etkisine sebep olur. Kadın, bedeni üzerinden doğumda, doğanın bilgeliği hakkında yeni bir takdir duygusu edinir. Memnuniyet ve minnet duyguları içinde olmanın doğum sürecini gerçekten daha verimli bir biçimde ilerlettiğini anlamaya başladığında, bu hislere doğru yönelmek için kendisi uğraşmaya başlar. Zor iş devam edebilir ama artık bununla uğraşmak için isteği vardır. Bedeninden korkmak yerine, ona güvenmeyi tecrübe eder.

> *Çocuk doğurmanın, ilkel kabile kadınları kadar uygar medeniyetlerin kadınları için de, tehlike ve uzun süren bitkinliklerin olmadığı bir hale gelebileceğini ve gelmesi "gerektiğini" inanmaya aslında tamamen hazırız.*
>
> **Thomas Huxley**

AĞRISIZ DOĞUM

Daha önce de bahsettiğim gibi, ağrısız doğum tecrübesi yaşayan kadınlar vardır. Hatta bazıları bebek bedenlerinden kendini gösterene kadar doğumda olduklarını fark etmiyorlar bile. Arkadaşım Mary ilk bebeğine olan gebeliğinin dokuzuncu ayında hissettiği krapmların o aralar salgın olan bağırsak enfeksiyonu olduğunu düşündü. Gidip

tuvalete oturdu. Oturduktan birkaç dakika sonra, suya düşmeden tam son anda babası tarafından yakalanan oğlu doğdu. Burada benim kendi doğum tecrübelerimin buna hiç benzemediğini söylemeliyim. Ben her bebeğimde doğum yaptığımı bildim. Fakat bazı kadınların ilk bebeklerinde bile böyle tecrübeleri olabiliyor. Bebeğin babasının doğum yapan kadınının kendisinden daha fazla ağrı deneyimi yaşadığı nadir durumlar da oluyor.

1996 yılında, Maury Povich'in televizyon programında, nispeten ağrısız doğum yapan üç kadının şaşkınlık dolu hikayelerini anlatmalarını izledim. Üçü de hamile olduklarının farkında değildi. Bir tanesi hayatında hiç doğum yapmamıştı (daha önceden bir doktor ona hamile kalamayacağını söylemişti) ve hastaneye gitmesi gerektiğini anlayacak kadar şiddetli ağrısı olmamıştı. Mide üşütmesinden dolayı benzer hisler yaşadığı için, bedenini banyo küvetine daldırmış ve doğurduğunu bebeğin başı gözükene kadar fark etmemiş.

Böylesine dikkat çekici doğumlar bazen kayda geçiyor. Örneğin Alice B. Stockham tarafından yüz yıl önce yazılan bir doğuma hazırlık kitabı şu bilgileri içeriyor: [4]

- Dr.Douglas'ın, 1828'de Londra'daki bir aile tarafından çağrılması ve bebeğin aslında çağrılmadan önce doğmuş olduğunu öğrendiği deneyimi. Kadın uyurken doğurmuş ve bunun farkına ancak korkmuş olan beş yaşındaki kızının uyandırmasıyla varmış. Kızı yeni doğmuş bebeğin ağlamalarını duymuş ve hareketlerini hissetmiş.
- Dr. Douglas tarafından rapor edilen başka bir durumda, Lordlar Kamarasında oturma hakkı olan soylu birinin çok saygın karısı, bir keresinde uyurken doğurmuş. Yatakta daha öncekinden bir kişi fazla olduğunu görünce paniğe kapılıp hemen kocasını uyandırmış.
- Dr. Stockham'ın komşusu Alice, dört bebeğinin her birini,

yolun karşısında oturduğu halde, doktor oraya varamadan doğurmuş. İlk bebeğinin çabucak gelmesinden sonra, Dr. Stockham doğum zamanı yaklaştığında, ayakkabılarının bağını çoktan bağlamış bir şekilde uyur olmuş.

Kız kardeşlerimden bir tanesi bana, bazı kadınların ilk doğumlarına, doğum ağrısını makul bir bakış açısına oturtabilen hayat tecrübeleri ile beraber geldiğini öğretti. Tam da ona ve kocasına ilk bebeklerinin evdeki doğumunda yardım etmiş ve ilk olmasına rağmen kolay bir doğum yaşadığını söylemiştim: "Kasılmaların adet sancıları kadar ağrılı hale gelmesini bekleyip durdum," dedi bana. "Öyle kötü kramplarım olurdu ki ilk iki gün yatmak zorunda kalırdım." Düşük yapmış veya şiddetli adet sancılarına alışkın olan bir kadın, ağrı yüzünden dehşete düşmeden doğum yapmasına yardımcı olacak hayat tecrübesine zaten sahiptir.

Dr. Grantly Dick-Read, kitabı *Childbirth Without Fear*'da, 1913'de Londra'da genç bir tıp öğrencisiyken tanık olduğu ilk doğumlardan birinin hikayesini anlatır. O zamanlar doğurmanın hep ağrılı bir şey olduğuna inanıldığı için, doğum yapan kadına sunduğu kloroform koklama teklifi reddedilince çok şaşırmış. Sahip olduğu bu kısa tecrübede ilk defa bir kadının kloroform almayı reddettiğini görmüş. Doğumdan sonra oradan ayrılmak üzereyken kadına neden uyuşmayı reddettiğini sormuş. "Hemen cevap vermedi," diye yazmış, "başını ona yardım eden yaşlı kadından, günün ilk ışıklarının içeri dolduğu pencereye doğru çevirdi sonra utanarak bana doğru döndü ve 'Acımadı ki. Acımayacaktı zaten, değil mi doktor?'" dedi.

Dick-Read'in, Birinci Dünya Savaşı sırasında doktorluk yaparken tanıklık ettiği ve unutamadığı iki doğum daha olmuş. Kadınlardan ilki doktor istemiş ve Dick-Read de özel bir yer yaratarak onu muayene ettiğinde doğumunun bayağı ilerlemiş olduğunu fark etmiş. Nitekim kısa süre sonra bebek doğmuş, her şey yolundaymış. Görünüşe

göre genç kadın etrafındaki savaşın hiç bilincinde olmayarak sedyenin üzerinde oturmuş, gülmüş ve bebeğini hemen eline almış. İkincisiyse, savaş alanında bir sete dayanmış Flaman bir kadına ait. Doktor kadının ayakta duruş biçiminden ona bir şey olduğunu anlamış. Birbirlerinin dilini bilmeseler de kadın ona doğum yaptığını, korkmadığını ve onun yardımına gerçekten ihtiyacı olmadığını bir şekilde anlatmış. Dick-Read yine de yakınlarda kalmaya karar vermiş. Piposunu içmiş ve kendisine daha sonra ihtiyaç duyulur diye oralarda dolanmış. Bu esnada kadın kahkahalar, gülücükler ve mutluluklar içindeymiş. Kasılmaları yeniden başladığındaysa yüzü 'ağrı ya da acı değil, sıkı bir beklenti hissine' bürünüyormuş. Kısa bir süre sonra bebek doğmuş. Anne bebeği birkaç dakika yere yatar bir halde bırakmış ve uzunca görünen bir zamandan sonra, bebek bağırmaya başladığında onu yerden kaldırıp, bir şekilde kordonu kesmiş. Sonra bebeği omuzlarının üzerinde duran bir kumaş parçasına sarmış ve şaşkına dönmüş Dick-Read'e dönerek neşeyle gülmüş. Beş dakika sonra yeniden kasılmaları olduğunda hiç kanaması olmadan plasentayı da doğurmuş. Dick-Read, korkmuş olan kadınların hastane doğumlarına hiç benzemeyen bu deneyimi asla unutmamış ve şöyle yazmış: "İlgimi çeken şey, bebeğin geldiği ve sesinin duyulduğu andaki o neşe, mutluluk havası ve gururdu... Benim aklımdaki doğum sonrası kanama, nefes almayan mavi-mor renkte bebekler, kasılmayan bir rahim ve ayrılmayan plasentalarla ilgili görüntülerin hepsi, bu doğuma çok yabancıydı. En azimli anlarımda gözümde canlandırdığımdan bile çok daha verimli bir şekilde yönetilmiş bir doğumdu bu."[5]

On altı yaşımdayken *Childbirth Without Fear*'ı okumuştum. Faydasını gördüm. Hiç olmazsa 1960'ların ortasında, Amerikan hastanelerinde kadınların ilaç almadan, epizyotomisiz, forsepsiz ve vakumsuz doğum yapabilmelerini önleyen rutinlerden nasıl kaçabileceğimi öğrendim.

Doğumun sancılı mı olması gerektiği sorusu en azından yüz elli

yıldır tartışılmakta. Doğum ağrısını yatıştırmak için çeşitli uyuşturucu ilaçlar da yaklaşık bu kadar zamandır kullanılıyor. On dokuzuncu yüzyılın Amerikalı doktorlarından John Dye, doğum ağrısının, kadın atalarımızdan birinin itaatsizliğinin sonucu olan tanrısal gazaba (doğum ağrısına "Havva'nın hatası" denildiği de olur) atfedildiğine inananlara, ilginç bir soru yöneltti. Sorusu şuydu: Eğer insanın yaradılışı böyleyse ve çocuk doğurmak için ağrı gerçekten gerekiyorsa, neden bazı kadınlar diğerlerinden daha fazla acı çekiyor? Ayrıca, diye düşündü Dye, kadınların doğumda çektiği acının sorumluluğunu Yaratıcı'ya yüklemeye hazır olan o doktorlar, kutsal bir şekilde buyrulmuş bu ağrıyı engellemek için, insan yapımı uyuşturuculardan neden bu kadar çabuk medet umdular?[6]

Grantly Dick-Read'in, bazı kadınlar ağrı hissederken diğerlerinin neden hissetmediği bilmecesine olan büyük merakı bütün yaşamını ve kariyerini yönlendirdi. Londra'daki bir hastanede deneyimli ebeleri izleyen bir tıp öğrencisi olarak, zor bir doğumun ızdırabıyla hastaneye gelen bazı kadınların, bazen sempatik bir ebenin ilgisiyle yatıştırılabildiğini ve rahatlatılabildiğini fark etti. Ebelerin, adeta bir 'ızdırap ve işkence tablosu' olan bir kadına gidip, saçını okşayıp, yatıştırıcı bir şekilde konuştuklarında, kadının doğurmak için sarf ettiği gayretler devam ettiği halde ağrısının kaybolduğu gözlemlemiş. Doğum yapan her bir kadına anaç bir tavırla bakan ve besleyen dikkatli ebelerin, oraya "dehşet içindeki anormal vakalar" olarak gönderilen kadınlara nasıl huzur ve rahatlık verdiğini de defalarca izlediğini aktarıyor.

ORGAZMİK DOĞUM

Bizimki de dahil, bazı kültürlerde çoğu kadın doğumda, ilaçsız nasıl bir deneyim yaşayabileceğini denemeden, ağrı kesici ilaç ister ya da almayı kabul eder. Bir seferinde dinleyicilere bazı kadınların doğum esnasında orgazm olduğunu daha önce hiç duyup duymadıklarını

sordum. Dinleyicilerin yüzünü incelediğimde çoğunda şaşkınlık ve merak ifadeleri gördüm. Sonra, ufak tefek sarışın bir kadın fark ettim; dediğimi duyunca yüzü aydınlanmıştı: "Evet! Bunu söylediğinizi duyduğum için çok memnun oldum! Ben on yedi yıl önce doğum yaptığım zaman hayatımın en inanılmaz ve en uzun orgazmını yaşadım," diye ilan etti. "Dünyada bunu yaşayan tek insan olduğumu ve belki de sadece tuhaf olduğumu sanıyordum." Ağrı kesici ilaç almadan doğum yapma kararlılığının doktor tarafından baskıyla karşılandığını açıklayarak devam etti. Doktorun ona, "İlacı reddettiğin için madalya almayacaksın" dediğini aktardı. Doğumun yoğunluğu artıp, bebeğin gelişi yakınlaştıkça, her yerinde bir karıncalanma hissetmiş ve sonradan pişman olduğu bir şey yaparak doktoruna sanki orgazm oluyormuş gibi hissettiğini söylemiş. "Bana ne dedi biliyor musunuz? 'Sen delisin! Hayatımda gördüğüm en tuhaf hastamsın!' Bana bunları söyledi. Şimdi anlıyorum ki o doğumu her hatırladığımda hissettiğim utanç duygusu onun cehaleti ve kabalığı yüzündenmiş." Sonra bir anlığına duraladı ve ekledi, "Ama orgazm müthişti!"

Deneyimi buna benzeyen başka kadınlarla da karşılaştım. Doğum yapmanın nasıl hissettireceğiyle ilgili beklentileri ne olursa olsun, bazı kısımlarının inanılmaz güzel hisler verdiğini keşfetmişlerdi. Birkaç tanesi, hissettiklerine kayıtsız kalan etrafındaki yabancı insanlara rağmen böylesine şiddetli bir haz alabilmelerine çok şaşırmıştı. Özellikle de, doğum yaparken haz duymanın mümkün olduğunu daha önce hiç duymadıkları için. Güney Carolina'dan doğuma hazırlık eğiticisi olan Caroline, doğumuna katılan doktora ve hemşireye hissettiklerinden bahsetmemenin iyi bir fikir olduğuna karar verdiğini söyledi. "Sadece devam ettim ve keyfini çıkardım," dedi. "Ve bunu şu ana kadar hiç kimseye söylemedim. Neden hiç kimsenin bu konuyla ilgili hiç konuşmadığını da hep merak etmişimdir."

Doğumda orgazm tecrübesini yaşayan kaç tane kadın bulabile-

ceğimi merak ettiğimden, bazı yakın arkadaşlarım arasında küçük bir anket yapmaya karar verdim. 151 kadından otuz iki tanesi en azından bir tane orgazmik doğum yaşadığını söyledi. Bu yüzde yirmisi anlamına geliyordu ve aslına bakarsanız umduğumdan çok yüksek bir sonuç. Bu kadınların çoğu doğumlarını The Farm'da yapmışlardı ama ilginç olan şey bazılarının orgazmı hastane doğumu esnasında olduğunu söylemeleriydi. Aşağıdaki yorumlar, böyle doğum deneyimleri yaşandığında hangi faktörlerin var olduğuna açıklık getirebilir. (Mahremiyetlerine duyduğum saygıdan dolayı kadınların adını değiştirdim.)

Julia: *Dördüncü çocuğumu doğururken, ıkınma aşamasında orgazm oldum. Ebelerle beraber evde doğum yapmayı deniyordum ve gerilmeme sebep oldular. Bir süre boyunca doktuz santimetrede takılınca hastaneye gittik. İçeri adım atmamla beraber ıkınıp bebeği dışarı çıkarmak için inanılmaz bir istek duydum ve kızım doğarken orgazmı yaşadım. Neredeyse doğum masasına yetiştiremiyorlardı beni ama o an bu benim için hiç önemli değildi çünkü onu dışarı çıkarmak çok iyi hissettiriyordu.*

Margaret: *Doğumum sırasında mutluluktan uçuran, kozmik birleşme gibi bir orgazm yaşadım. Bu durumun bende kalıcı bir etkisi oldu, hâlâ o yere gidebiliyorum.*

Vivian: *Doğum ağrısı çekmek bir iş gibiydi ama doğurmak, özellikle bebeğin tüm vücudunu kendi bedenimden geçirme süreci (ki bu oldukça çabuk oldu) ilk defa yaşadığımda tarif edilemez bir duyguydu.*

Marilyn: *Son doğumumda aralıksız bir orgazm yaşadım. Sanki orgazmik keyif dalgalarının üzerinde gidiyormuşum gibiydi. Ne beklediğimi daha iyi biliyordum, daha az korkuyordum ve sakınmak yerine enerjiyi karşılayıp onunla beraber akıyordum. Direnmiyordum. Sonuç muhtemelen psikolojikti çünkü böyle zor bir geçişi güvenle başarmak bana muazzam bir tatmin vermişti. Sonrasında aylarca kendimi harika hissettim ve genel olarak da kendimle ilgili olumlu duygular*

beslememe yardımcı oldu. Bu durumdan kendi cinselliğim de etkilendi. Doğumu akışına bırakmayı ve aklımda sürekli onu düşünmek yerine bedenimin yönetimi devralmasını öğrenmek daha önce hiç bilmediğim bir parçama dokundu ve sevişirken kendimi bırakmaya daha istekli hissetmeme yardımcı oldu.

Janelle: *İkinci veya üçüncü seferde, doğum orgazm öncesi ve sonrası gibiydi ama doruk noktasında iç titreten hissi içermiyordu. Kasılmalarla ahenk içinde olmak, ıkınmak, aralarda derin bir rahatlama içine girmek çok seksüel ve güçlü bir deneyimdi ama orgazmdan çok daha kuvvetliydi çünkü orgazm daha çok kendini memnun etmekle ilgili ve kısa ömürlü. Doğum yapmak öyle ruhsal ve mucizevi bir deneyim ki, Tanrı ile ahenk içindesin ve herkesteki ilahi yönü görüyorsun, seksüel yönü o kadar da önemli olmuyor. Kendini hiç düşünmediğin bir aşkın içine daldırıyorsun ve bu yüzden mutluluk dolu cinsel duygular işin artısı oluyor. Bilincin açılmışken bedenine nasıl yapacağını bildiği şeyi yapması için izin vermek bir armağan gibi.*

Paula: *Bir süredir bu soru üzerinde düşünüyorum. Ben hep doğum ağrısı çekmenin ve doğumun büyük bir orgazm gibi olduğunu düşünmüşümdür. Doğum kasılmalarım bedenime yayılan zevk dalgaları gibiydi. Sadece sona doğru birkaç santimetre açılma süresi aşırı güçlü ve daha az keyifliydi ama doğumu aralıksız bir orgazm gibi hissettim/hissediyorum. Bunun cinsel ilişki sırasında yaşanan tarzda bir orgazm olduğunu söyleyemem. Onda, kendimi bir girdaba çekilmiş ve orgazmın içinde kaybolmuş gibi hissediyorum. Sancılar ve doğum esnasında hissettiğim şey seks sırasında hissettiğimden daha fazla dikkat isteyen, insanı daha fazla tüketen bir histi. Yine de, onun bir orgazm olduğunu düşünüyorum. Bebeğin doğum kanalından geçip doğduğu anın kendisi çok orgazmik, inanılmaz zevkli ve doyurucu.*

Maria: *Bu konu hakkında birkaç gün düşünmem gerekti. İlk başta "hayır," diye düşündüm ama açılmanın ilk evresinde Ted beni öptü-*

günde veya dalgalar esnasında başımı onun boynuna gömdüğümde inanılmaz derecede yoğun hisler olduğu kesindi. Doğumlarımın ilk evresinde çok zor zamanlar geçirmedim ve çoğunlukla bebeğin doğduğu süreçten keyif aldığımı hatırlıyorum. Genel olarak yaşadığım heyecan, enerji hücumları ve tüm dokunuşlar çok zevkliydi. O hisler tam olarak orgazm gibi değildi fakat kasılmalar bittiğinde yaşadığım rahatlama şimdi orgazmdan sonra yaşadığım hislere çok benziyor. Ben buna "yumuşamış makarna etkisi" diyorum. Ama benim için doğumun ikinci evresi başka bir hikayeydi. Dokuların gerilmesine bağlı olarak gelişen yoğun sızı yüzünden o evreden hiç hoşlanmadığımı hatırlıyorum. İlk evreyi çok sevdiğim ve ikinciye kendimi gerçekten veremediğim için hep tuhaf olduğumu düşünmüştüm. Neyse, güzel enerjili kasılmaların keyifli olduğunu söylemeye gerek yok. İçimdeki kasların ritmik olarak seğirip seğirmediğini bilmediğim halde bebek doğurmak yaşadığım en harika enerji dalgasıydı. Bence orgazm kasılmalarından çok daha büyük olması muhtemel, ya da kesinlikle değişik. Bir şey daha olabilir; bebeklerimi doğurduğum o zamanlar çok gençtim ve sanırım süper orgazmlar yaşama sanatı konusunda henüz o kadar iyi değildim. Ondan sonra yıllar içinde kendimi bayağı geliştirdim; bu yüzden deneyimsizliğim mi beni doğumda o tür hisleri yaşamaktan alıkoydu emin değilim.

Bazı kadınlarsa orgazm demek yerine seksüel hazla bağdaştırdıkları mutluluk dolu coşkun hale benzer hisler yaşadıklarını tarif ettiler.

Elayne: *Orgazm olmadım ama ilk bebeğimi doğururken ıkınma safhasından hemen önceki geçiş döneminde birazcık ona benzer duygular yaşadım. Bir an orgazm olmadan tam önceki gibi bir his yaşadım, sarhoş gibi, sancı içinde ve olacaklar konusunda korkmuş. Ve bunların hepsini aynı anda hissettim.*

Alicia: *Hayır, bu deneyimi "orgazmik" diye tanımladığımı söyleyemem. Daha çok "coşkulu" bir histi. Orgazmik demek biraz sığ*

kalacak, daha çok spiritüeldi.

Nanette: *Sancılar sırasında ya da doğum anında orgazm yaşadığımı söyleyemem ama kontrolden çıkmışlık! hissinin benzer olduğunu söyleyebilirim. Kız kardeşim doğum yapmanın yaşadığı en büyük orgazma "benzediğini" söyler ama sadece "benzediğini". Bu yüzden niteleyici bir fark gibi geliyor kulağa. Senin bana beynimin leğen kemiği bölgeme göç ettiğini söylediğini hatırlıyorum. Öyleydi ve de, haklıydın. Üç çocuğumun hepsinin doğumu sadece o anda olduğum ve kafamla değil bedenimle bunu yaşadığım tatlı bir hayal gibiydi.*

Orgazmik doğum konusunu bitirmeden önce, doğum yapmaya hazırlanan kadınlara bu olasılıktan ne kadar nadiren bahsedildiğine işaret etmek isterim. Bu suskunluğun birden fazla olası açıklaması var. Öncelikle şunu söylemek gerek: Doğum profesyonelleri çoğunlukla bunun olabileceğini ve olduğunu bilmiyor. Ayrıca olduğunda, kimse bahsetmiyor çünkü orgazm, konuşmak için genellikle fazla özel bir konu olarak görülüyor. Bir neden de bunun olabileceğini bilenlerin kadınların beklentilerini yükseltmek istemiyor oluşu. Aksi takdirde böyle bir deneyim beklenebilir ve eğer deneyimi başka birinin tarif ettiğine benzemezse kişi kendini kandırılmış hissedebilir. Son olarak da benim ekleyebileceğim, doğumda yaşanan orgazmın, doğumlarında narkotik ilaçlar, epidural veya yatıştırıcılar kullanılan kadınlarda çok sık olmadığı. Bizim toplumumuzdaki kadınların çoğunun doğumda öyle ya da böyle bir çeşit ilaç almaları bu olayın doğum profesyonelleri ve genel halkın çoğu tarafından tanınmamasının önemli bir sebebi olabilir.

DOĞUM AĞRISI DİĞER AĞRILARDAN FARKLIDIR

The Farm'daki kadınlar doğumun, en azından ilk seferde, genellikle can yaktığını ama bunun herhangi bir yaralanmadan kaynaklanan acıdan farklı olduğunu bilirler. Yaralandığınızda hissedilen acının



Kathryn ıkınmak için rahat ve etkili bir pozisyon bulmuş.

mesajı şudur: "Kaç!" ya da "Savaş! Zarar görüyorsun." Bu hayatta kalmak için sahip olduğumuz bir bilgidir. Doğumdaki ağrınınsa tamamen farklı bir mesajı vardır, şöyle der: "Pelvik kaslarını gevşet. Bırak. Teslim ol. Akışına bırak. Savaşma. Bu seni aşan bir şey." Bunlar, herhangi bir yaralanmadan kaynaklanan "Kendini koru! Kaç!" gibi mesajlardan çok farklıdır.

Yine de birçok kadının doğum ağrısına verdiği tepkiyle yaralandığı zaman hissettiği acıya karşı verdiği tepki aynıdır. Birçok kadın uyuşturulmadan doğurmanın bir faydası olmadığını düşündüklerinden ilaç alırlar. Pozisyon, tavır, ortam değişikliğinin ya da başka faktörlerin doğumdaki hisleri değiştirebileceğini bilmezler. "Rahim kasılmaları" açısından değil "konsantrasyon gerektiren ilginç hisler"



Olabildiğince mutlu.

olarak düşünmelerinin gergin tepkilerini hangi noktaya kadar yatıştırabileceğinin genellikle farkında olmazlar.

Doğum ağrısı hakkında duymak isteyeceğiniz muhtemelen en son şey zor bir şey olmadığıdır. Tabii ki etrafınızda doğumda başka kadınlara yardım etmek konusunda çok deneyimli yakın arkadaşlarınız varsa, ince farklara dikkat edebilme ihtimaliniz artar. Kasılma esnasında sanki içerden korkunç bir zarar görüyormuş gibi bile hissedebilirsiniz ama ebenin sakin, anlayışlı tavırları ve sözleri aslında hiçbir yaralanmanın söz konusu olmadığının göstergesidir. O anlardaki bu bilgi o kadar rahatlatıcıdır ki ağrı genellikle yok olur ya da ona dayanma beceriniz artar.

Birçok kadının ağrıya dayanamadıkları için mümkün olan en erken zamanda epidural almak istemeleriyle ilgili sebepleri dinledim. Eğer kulakları delik değilse, dövmeleri yoksa ve göğüsleri silikonlu değilse ya da estetik ameliyatı olmamış ve rahatsız ayakkabılar giymiyorlarsa, böyle bir ifadeyi doğal olarak daha fazla ciddiye alıyorum. Tüm bu bedenle ilgili durumlarda, kadın bir dereceye kadar travmatik olan acıyı çekmeyi *seçmiştir* çünkü oradan gelecek bir kazanımı olduğunu algılar.

Bazılarıysa ağrı kesici almadan doğum yapmayı bir çeşit "tehlikeli spor" olarak tanımlamıştır. Hatta doğal doğumu seçen kadınlarla,

maçoluğun çılgın bir kadınsal versiyonunu sergileyen "süper kadınlar" ya da "kendini feda eden kadınlar" diyerek dalga geçildiği bile olur. Bu karikatürize edilmiş hal, tabii ki gerçeği yansıtmıyor. Aslında ilaç almadan doğum yapmayı seçen birçok kadının öyle yapmasının sebebi gereksiz müdahalelerin sonuçlarından ve sezaryenin doğum sonrası ağrısı ve travmasından korkmalarıdır. The Farm'daki kadınların ameliyata karşı sağlıklı bir saygıları vardır ve eğer bir yolu varsa ameliyat olmaktan sakınmaya çalışırlar.

Eğer doğumda ağrı kesici ilaç kullanmayı reddederseniz size tamamen ağrısız bir doğum ya da orgazm vaat etmediğimi lütfen anlayın. Kimse böyle bir söz veremez. Fakat çocuk doğurduğum yıllarda ben, kadınların doğumla ilgili tüm olası tepkilerinin farkında olmak istiyordum, bunu biliyorum.

Sizce bu sayfalardaki kadın neden gülümsüyor? Tabii ki uyuşturucu ilaçlar yüzünden değil çünkü doğumda ağrı kesici ya da sakinleştirici almadı. Gülüyor çünkü coşkulu bir an yaşamakta. Üç kilo altı yüz gram olan bu bebek onun için bir ilk. Doğumu yirmi dört saat sürdü. Bu faktörlerin hiçbiri orgazmı saf dışı bırakmadı. Benim tahminim, cesareti kırılan, korkan ya da öfkelenen kadınların kolayca o hale gelmediği. En azından ben böyle duygusal durumlar yaşayan kadınların bunu yaşadığını



İlk defa anne olan Terese ilaçsız doğum coşkusunu yaşarken.

görmedim. Benim düşünceme göre dalgaları anlamak ve onlarla uğraşmak için elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan kadınlar, orgazmik doğum yapmaya eğilimli oluyor. Aynı zamanda, yukarda gördüğümüz gibi, kimi kadınlar bunun mümkün olduğunu bilmeden orgazmik doğum yapıyor.

BEDENİMİZE SAYGI DUYMAK

Ben normal seyrinde giden bir doğumda hissedilen ağrının bir anlamı olduğuna inanıyorum. Bu ağrıyla ilgili ilginç olan şey çok net olmasıdır, bitti mi biter. O hissi hatırlayarak tekrar tecrübe edemezsiniz. Doğum sancısı farklı bir ağrıdır: Neredeyse her zaman bedene herhangi bir zarar vermeden olur.

Doğumdaki bakım hizmetlerinin odak noktasını çelişkili bir biçimde ağrıyı önlemek oluşturur. Bunun sonucunda daha çok kadın bebeğini doğurduktan *sonra* ağrıyla başa çıkmak zorunda kalıyor. Epidural anestezinin sık kullanılması sezaryen ve doğumda vakum / forseps kullanımının oranlarını arttırıyor. Epidural her beş kadından yaklaşık birinde uzun süreli sırt ağrılarına sebep oluyor. Bazen forseps ve vakum kullanımı bebekte veya annede yaralanmalara sebep oluyor. Damar yolu enjeksiyonları içerdeyken ve çıkarıldıktan sonra birkaç gün boyunca acı verirler. Ne kadar hareket eder ve damarınızdaki o plastiği oynatırsanız, o kadar acır. Sezaryen ameliyatı olan kadınların ameliyattan önce idrar yollarına sonda takılması gerekir*. Bu boş tüpün en azından yirmi dört saat yerinde durması gerekiyor. Sonda yerinde dururken çoğu kadın sürekli idrar yapma isteği duyar. Tabii ki sürekli "çiş yaptıkları" için bu arzuyu tatmin etmenin bir yolu yoktur. Sezaryende, kanı ve lenfi karın boşluğundan verimli bir şekilde boşaltmak için yaranın bir bölümüne dren takılıyor**.

---

* Bu uygulama artık yapılmıyor. (ç.n.)

** Birçok sezaryende artık dren takılmıyor. (ç.n.)

Korkulu Doğum Daha Fazla İlgi Çeker

Günümüzde Kuzey Amerika'daki çoğu kadın, doğumla ilgili ilk fikirlerini televizyondaki hastane doğumlarını gösteren oyunlardan ya da komedi dizilerinden ediniyor. Ticari televizyon programları, çarpıcı ve tehlike dolu anlardan beslenir. Eğer bir gösterinin senaryosuna doğumla ilgili bir şey yazılmak istenirse, hikayenin örgüsünde yaratılmak istenen dramatik tansiyon nedeniyle bu genellikle aksilik, ölüm veya davalık bir mesela içeren bir doğum olur. Tipik olarak ya bir mahkeme sahnesi ya da ameliyathane sahnesi vardır. Özellikle doğumun nasıl olabileceğiyle ilgili gerçek bilgisi az olan kadınlar bu görüntülerdeki olumsuz mesajlara karşı savunmasızlar.

Ticari televizyon ve filmler, doğumla ilgili bir çok mit ve yanlış kanının yayılmasına yol açtı. İşte doğumun kültürel kalıplarının onlardan nasıl etkilendiğine bir örnek: Gerçek hayatta doğum genellikle yavaş başlar. Televizyon dramalarında ise yıldırım hızıyla olur, biter. Bir bakarsınız kahramanımız saçını tarıyor ya da bir restoranda akşam yemeğinin tadını çıkarıyor. Birkaç saniye içinde doğumun şiddeti öyle bir bastırıyor ki kurtarılmak için hemen hastaneye kaldırılıyor. Bunu izleyen ve daha doğru bir bilgi olmaksızın büyüyen kadınlar ve kızlar doğum sancısını tehlikeyle özdeşleştirmeyi öğreniyor. Bu mizansenlerde sancı sanki ölümcül olabilecekmiş gibi gösteriliyor. Kayınvalidem buna "iyi doğuramayacak kadar terbiyeli" olmak derdi.

Aslına bakarsanız televizyon, kadınların doğum korkusunu azaltmak için etkili bir yöntem *olabilirdi.* Eğer doğumdaki cinselliğin onurlandırılmasına ve gerçekte neler olup bittiğine tanıklık etmemize izin verilseydi, doğuma karşı olan aşırı korkumuz hafiflemeye başlardı. Gerçek doğumların nasıl olduğunuz izlemek isterseniz Kaynaklar bölümündeki mükemmel doğum videolarının listesine bir göz atabilirsiniz.

Kadınlar üçüncü günde bu drenin çıkarılmasını, özellikle işlemden bir saat kadar önce ağrı kesici verilmezse, ağrılı buluyorlar. Son olarak da sezaryen ameliyatı dahil karın bölgesinde yapılan herhangi bir ameliyattan sonra oluşan bağırsak gazı ciddi bir sancı yapıyor. Ameliyat sonrası hissedilen ağrı, kadının yeni doğmuş bebeğiyle ilgilenirken huzurunu kaçırabiliyor. Yukarıda bahsettiğim işlemler ve durumlar, doğum *sonrası* yaşanan ağrıyı içeriyor.

Buna karşılık müdahale olmadan doğum yapan kadın, bebeği doğduğu zaman ağrılıyla işini *bitirmeye* daha meyillidir. Bebeğin doğumundan sonra salgılanan hormonların etkisiyle 'yüksek' ve coşkun bir halde olurlar. Perinenin, bebeğin başı ve bedeninin etrafında son kez esnemesiyle birlikte (ki bu çoğu kadın için çok keyifli bir histir) oksitosin, diğer adıyla aşk hormonu, salgılanır. Birkaç saniye önce belki de var olan ağrı genellikle yok olur ya da arka plana atılır. Sadece bu değil, anne de bu süreçte güçlü gevşeme tekniklerini geliştirmiş ve hayatının en yoğun ve unutulmaz deneyiminde onları kullanmıştır. Yavaş ve derin nefes almanın bedenindeki hisleri ve düşüncelerinin akışını nasıl değiştirebildiğini öğrenmiştir. Bedenine karşı saygı ve takdir duyguları geliştirmiş olması muhtemeldir. Doğumun ayırt edici özellikleri olarak bilinen savunmasızlık hissi, sahip olunan kuvvet ve kadının özüyle olan temasının birleşiminden oluşan sıra dışı bir deneyim yaşamıştır.

BÜZÜCÜ KASLAR KURALI*

Sana övgüler sunacağım çünkü korkuyla ve mükemmelce yaratıldım.

-Zebur, cxxxix, 14

Büzücü Kaslar Kuralı, benim çalışma arkadaşlarımla beraber takip ettiğim, doğumla ilgili bir takım temel varsayımlara verdiğim bir isim. Biz, Büzücü Kaslar Kuralı'na uyuyor ve onun hükmüne inanıyoruz.

Çoğu Amerikalı kadın ve hemen hemen tüm kadın doğum uzmanları, Büzücü Kaslar Kuralı'nı anlayarak devam etmek yerine, kadın doğum uzmanlarının Üç Y Kuralı** diye adlandırdığı varsayımlara inanırlar. Üç Y Kuralı yolcu (bebek), yol (pelvis ve vajina) ve yakıttan (rahim kasılmalarının verdiği güç) oluşur. Sanırım bu sözde kural hem kadınların hem de doktorların, kadın bedeninin gerçek kapasitelerini yanlış anlamalarına sebep oluyor. Bu durum çok fazla gereksiz sezaryene, forseps ve vakum kullanılan doğumlara ve başka komplikasyonlara yol açıyor. Büzücü Kaslar Kuralı ile Üç Y Kuralı arasındaki muhtemelen en temel felsefi fark ikincisinin, tıp tabiriyle "işlevsiz doğum" yüzünden, kadınları suçlaması. (Bu Pamela ve Sheila'nın yaşadığı türden bir doğum, bkz. sayfa 186-187. Ama biz onları işlevsiz diye tanımlamadık; sadece normalden daha uzun sürdüklerini düşündük.) Üç Y Kuralı'na göre eğer bir kadının do-

---

* İng. *Sphincter Law* (ç.n.)

** İng. *The Law of the Three Ps: The Passenger, The Passage, The Powers* (ç.n.)

ğumundan belirlenen sürede bir bebek çıkmazsa, bu onun suçudur: Bebeğini fazla büyütmüştür, vajinası çok küçüktür veya rahmi aşırı güçsüzdür. Büzücü Kaslar Kuralı'na göre, "makul" bir sürenin sonunda normal doğumla sonuçlanmayan doğumlar, mahremiyetin olmaması, korku ve doğum yapan kadının beyninin yanlış tarafının uyarılması yüzünden doğumun sıklıkla yavaşlaması ya da gecikmesi yüzünden olur. Bu bölümde bunun nasıl gerçekleştiğinin üzerinde duracağım.

Kadın doğum doktorları, Büzücü Kaslar Kuralı'nı genellikle kadın doğum bilimiyle alakalı gibi anlamazlar çünkü tıp eğitimlerinde bu onlara öğretilmemiştir ve gözlemlendiğinde neler olduğunu görme şansına nadiren sahip olurlar -o da eğer denk gelirse. Bunun yerine doktorlara, bebek doğurmak sanki milyonlarca yıllık *fizyolojik* bir süreç değilmiş de bir fizik problemiymiş gibi Üç Y Kuralı sunulur. Üç Y Kuralı ile ilgili ilginç olan şey pratikte ne kadar az açıklama yaptığıdır. Doğum biliminin en anlamsız teşhislerinden biri olan "sefalo-pelvik orantısızlığı" (CPD) yani "baş-pelvis uyumsuzluğu" Üç Y Kuralına dayanır ve der ki: Bebek, annenin pelvisinden geçemeyecek kadar büyüktür. CDP'nin oranı hastaneden hastaneye, ülkeden ülkeye değişir. Çalışma arkadaşlarımla birlikte daha önceden CPD tanısı konmuş bir çok kadının başarılı vajinal doğumlarına katıldık (örneğin, Diana'nın hikayesi, s. 82).

Bazı uç örneklerde, boyutlardaki aşırı uyumsuzluk normal vajinal doğumu "gerçekten" önleyebilir. Bu tarz problemler, bir çok kadının raşitizm hastalığı yüzünden biçimsiz pelvise sahip olduğu on dokuzuncu yüzyılda daha sık görülürdü. (Gelişmiş ülkelerde artık çok az kadın raşitizm hastalığına yakalanıyor.) Pek çok kadının sancılar sonrasında doğum gerçekleşmediğinde suni sancı, epizyotomi, sezaryen, forseps veya vakum gibi müdahalelerle karşılaşması, Üç Y Kuralı'nın bir ya da daha fazla Y'siyle ilgili bir problem olması

değildir. Büzücü Kaslar Kuralı'na saygı duymamak daha olası sebeplerden biridir.

Kadın doğum biliminde bir şeyin kural olmaya hak kazanması için biyolojik bir gerçeğin tanımı *her zaman* doğru olmalıdır, *nadiren* değil. Yer çekimi yasasıyla ilgili olan şu örneklere bakalım:

- Bir şeyi her havada tuttuğumuzda ve ardından bıraktığımızda, düşer.
- Su her zaman bayır aşağı akar.

Eğer Üç Y Kuralı kadınların özünden gelen yeteneklerini doğru bir şekilde tanımlayabilseydi, doğumda müdahale edilmesi gereken kadın sayısında az varyasyon olurdu. Üç Y Kuralı, The Farm'daki sürekli düşük sezaryen oranlarıyla (her zaman yüzde ikiden az) ortalama yüzde yirmi dörtten daha fazla sezaryen oranının aynı ülkede nasıl var olduğunu açıklayamıyor. Üç Y Kuralıyla ilgili sorun, doğumun duygusal, psikolojik ve ruhsal yönlerinin önemini gösteren kayda değer kanıtları göz ardı etmesidir. Bu durum, birçok hekimin Amerikalı kadınların büyük bir kısmının teknolojik müdahaleler olmadan doğum yapmalarını önleyen doğuştan gelen bir eksikliğinin olduğunu düşünmesine sebep oluyor. Aslında doğru bakım ve şartlar verilse bu kadınların neredeyse hepsi doğurabilirdi.

Bazı ebeler Üç Y Kuralına etki eden başka faktörler olduğunu belirttiler, örneğin annenin ruh hali, pozisyon, profesyonel kişilerin varlığı, doğumun gerçekleşeceği yer, etraftaki insanlar, o sıradaki gündem, zorunlu prosedürler ve baskı gibi. Tüm bunlar doğumun ne kadar zor veya kolay olabileceğini etkileyebilir.

İşime yön veren temel varsayımları anlatmak için Büzücü Kaslar Kuralı'ndan bahsettiğimde tabii ki, boşaltım sistemindeki ve doğumda işin içine giren büzücü kaslardan bahsediyorum. Aslına bakarsanız Büzücü Kaslar Mantığı'na dayalı bilgiler, tüm dünyadaki

geleneksel kültürlerin doğum pratiklerinde çok eski zamanlardan beri saklıdır. Kendini binlerce yıldır ayakta tutabilmiş böyle kültürlerin, aslında doğum bilgeliği hakkında teknolojik toplumlara öğretecek çok şeyleri var. Entellektüel ve meraklı hekimler, geleneksel kültürlerdeki kadınların doğumlarının, doğal dünyayla bağlantısı daha az olan kadınlara kıyasla neden daha kolay olduğunu uzun zamandır merak ediyor.

Büzücü Kaslar Kuralı diyerek ne kastettiğimi anlamanız için öncelikle bedenin boşaltımdan sorumlu çeşitli büzücü kaslarının genel işlev ve özelliklerini açıklayacağım. Bunlar idrar kesesi ve rektumla birlikte doğum sürecine dahil olan rahim ağzı ve vajinadır.

BÜZÜCÜ KASLAR KURALI'NIN ESASLARI

- Boşaltım, rahim ağzı ve vajinal büzücü kasları, işlevlerini en iyi samimi ve mahrem bir ortamda yerine getirirler, örneğin kapısı kilitlenebilen bir banyo veya rahatsız edilmenin imkansız olduğu bir yatak odası gibi.
- Bu büzücü kaslar istek üzerine açılamaz ve "Ikın!" veya "Rahatla!" gibi emirleri de yerine getirmezler.
- Büzücü kaslar açılma sürecindeyken kişi eğer üzülürse, korkarsa, kendini küçük düşürülmüş hissederse veya içine kapanırsa bu kaslar aniden kapanabilir. Neden? Çünkü kan dolaşımında yüksek seviyelerde adrenalin büzücü kasların açılmasını etkileyebilir, hatta aslında bazen bunu önlerler. Bu engelleme faktörü geleneksel toplumlarda kadınların doğumlarında bulunmaları için, olağan dışı durumlar haricinde, neden çoğunlukla diğer kadınları seçtiğinin önemli bir sebebidir.
- Ağız ve çeneyi rahatlatmanın rahim ağzı, vajina ve anüsün tamamen açılabilme becerisiyle doğrudan bağlantısı vardır. (Eğer hemoroitten muzdaripseniz ve büyük tuvaletinizi yapmaya

korkuyorsanız bu bilgiyi hatırlamanızı tavsiye ediyorum çünkü Büzücü Kaslar Kuralı'nın bu yönü çok yardımcı oluyor.)

BOŞALTIM VE ÜREMEDEN SORUMLU BÜZÜCÜ KASLAR

Büzücü kaslar yuvarlak bir kas grubudur. Belli organların ağız kısımlarında bulunurlar ve oradan bir şey geçmesi gerekene kadar büzülmüş şekilde dururlar. Her büzücü kasın görevi oradan ne geçmesi gerekiyorsa ona izin vererek rahatça ve yeterince geniş açılabilmek için gevşemek ve genişlemektir. Sıvı ve katıların vücuttan boşalması esnasında da, doğum sırasında da büzücü kaslar açılır.

Tanınmış Fransız hekim Michel Odent, insan beyninin doğumdaki işlevlerini açıklayarak doğumun fizyolojisiyle ilgili anlayışımıza müthiş bir katkıda bulunmuştur. Beynin soyut düşüncelerde önemli rol oynayan yeni, akılcı tarafı neokorteks ile, içgüdüleri yöneten ilkel beyin arasında fark vardır. İlkel beyin yani beyin sapı, aynı zamanda hormonlar salgılayan bir bezdir. İnsanlar da dahil tüm dişi memeliler doğum sürecinde oksitosin, endorfin ve prolaktin gibi belli sayıda hormonlar salgılarlar. Diğer yandan, neokorteksin uyarılması ilkel beynin hormon salınımını *engelleyerek* doğum sürecini böler.

Peki neokorteks nasıl uyarılır? Bu bir çok şekilde olabilir; örneğin doğum yapan kadına düşünmesi gereken sorular sorarak, utanmasına yol açacak biçimde sürekli yakınında bulunarak, çok parlak ışığa maruz bırakarak ve mahremiyetini korumayı beceremeyerek.[1] Sayfa 193-194'de alıntılar yaptıklarım da dahil, on dokuzuncu yüzyılda (yani çoğu kadının hâlâ kendi yatak odasında doğum yaptığı zamanlarda) doktorların ifadelerine baktığımızda, o zamanki tıbbi uzmanlıkların Büzücü Kaslar Kuralıyla ilgili günümüzdekilerden daha iyi bir çalışma bilinci olduğunu gösteriyor. Tabii ki bunun adına o zamanlar Büzücü Kaslar Kuralı dememişlerdi; bunun yerine "utangaçlıktan" bahsediliyordu.

Beyin[2] konusunda yakın zamanda yapılan bir çalışmada, ilkel beyin merkezinin büzücü kasların gevşemesiyle birlikte idrar kesesinin yumuşak kaslarıyla birlikte çalışması ele alınıyordu. Bunun için beyin görüntüleme teknolojisi kullanılmıştı. Araştırmacıların ilk görevi çalışmaya katılacak insanları belirlemekti. Görüntüleme teknolojisinin kullanılabilmesi için çalışmaya katılanların yanında bir gözlemci varken idrarını yapabilecek kişiler olması gerekiyordu. Bunun herkesin yapabileceği bir iş olmadığının bilincinde olan araştırmacılar kendi evlerinde gözlenirken çişini yapabilecek kişileri seçmeye başladılar. Bu grup daha sonra aynı süreçten hastanede beyinleri görüntülenirken geçecekti ama araştırmacılar beklemedikleri bir güçlükle karşılaştılar: Evde bir gözlemcinin eşliğinde çişini yapabilen insanların büyük bir kısmı hastanedeyken aynı işlevi gerçekleştiremiyordu.[3] Hastanede doğum yapan kadınlar da işte benzer bir şekilde engelleyici faktörlerle uğraşmak zorunda kalıyorlar.

Üriner ve anal büzücü kaslar, idrar kesesi ve rektumun bir depo gibi çalışmasını sağlar. İçindekileri tutabilme ve onları sürekli değil, uygun aralıklarla dışarı çıkarabilme becerisine sahiptirler. Bebeklerde bu kaslar, gevşemeleri toplum tarafından kabul görülebilir olana kadar büzülü kalma yeteneklerini geliştirmez. Modern dünyadaki bebeklerin yaşamlarının genellikle ikinci veya üçüncü yılında başlayan tuvalet eğitiminin amacı, büzücü kasların kontrolünün devamlılığını sağlamayı öğretmektir.

Endüstriyel toplumlarda yetişmiş birçok insan için büzücü kasların, çok güçlü bir istek olsa bile, yeterince gevşeyip boşaltıma izin vermesi mahremiyet veya tanıdıklık hissiyle mümkün olur. (Bu konuda idrar kesesiyle rektum arasında farklılıklar vardır çünkü rektumla karşılaştırıldığında idrar kesesinin limitleri daha küçük ve kesindir.)

Büzücü kaslar diğer istemsiz kaslar gibi duygu durumlarından

etkilenirler. İşlevlerini rahatça ve kolayca yerine getirebilmeleri için gevşeyebilecekleri, olumsuz duyguların olmadığı ortamlar gerekir. Muhtemelen boşaltım organlarımız üreme organımıza yakın olduğundan ya da erkeklerdeki gibi aynı zamanda üreme organı olduğundan, umumi tuvaletler genellikle cinsiyete göre ayrılır. Toplumsal normlarımız, kabinler arasındaki duvarlar ve kilitlenen kapılarla mahremiyetimizi sağlamamızı gerektirir.

Doğumun gerçek sürecini anlamak, rahim ağzının yani serviksin ve vajinanın da büzücü kaslar olduğunu öğrendiğimiz zaman kolaylaşır zira onlar birçok yönden vücudun diğer büzücü kasları gibi çalışır, normal vücut işlevlerini yerine getirirler. Doğum zor ve yoğun bir 'iş'tir (İngilizce'deki adı* buradan gelir). Annenin tüm dikkatine ihtiyacı vardır; saatlerce süren bir uğraşıyı, terlemeyi ve bolca nefes almayı gerektirebilir. Ama yanısıra insan ve diğer tüm memeli dişilerin var oluşlarından beri tecrübe ettiği normal fizyolojik bir süreçtir de. Bu fiziksel süreci anlamak için büzücü kasların nasıl çalıştığını anlamak gerekir.

BÜZÜCÜ KASLARIN ÖZELLİKLERİ

Büzücü Kaslar Emir Dinlemez: Endüstriyel dünyadaki hastanelerin çoğunda, doğum yapan kadınlara rahim ağızları tam açıklığa ulaştığında şiddetli bir şekilde ıkınmaları emredilir ve bu oldukça yaygın bir uygulamadır. Bu emirler çoğu durumda ıkınma dürtüsünün anneye zaten kendiliğinden geleceğinin genellikle bilincinde olmadan verilir. Ikınma, anneye birisinin ne zaman ve nasıl ıkınacağını bağırmasına gerek duymadan zaten gerçekleşecektir. Bir çok kadın biri onlara bağırırken bebeklerini ıkınarak dünyaya getirebilir ama bunu büyük bir ihtimalle böylesine dikkat dağıtıcı bir şey yüzünden

* İngilizce'de "labor" kelimesi "doğurmak" anlamının yanında "iş gücü" anlamına da gelir. (ç.n.)

değil, ona "rağmen" yapabilirler. Rahim ağzı tamamen açıldığında bebeği doğum kanalından aşağı doğru hareket ettiren rahim kasılmalarından daha güçlü ve zorlayıcı bir bedensel dürtü yoktur. Bana, Dr. Christiane Northrup'ın kendi doğumunda ilk defa ıkınma dürtüsünü hissettiği gözlemini hatırlatır. O sırada kadın doğum ihtisasını yeni bitirmiştir ve bir daha asla, doğuran bir kadına ıkınma dürtüsü geldiğinde bazı hocaları tarafından öğretildiği gibi "ıkınma" demeyeceğine yemin eder. [4] Birisi tarafından bağırılırken doğum yapmanın nasıl bir his olduğunu bilmeyenler bu müdahaleyi anlamak için, yarım metre uzağında dikilmiş, yabancı birisinin büyük tuvaletlerini nasıl yapacağını onlara bağırarak söylediğini hayal edebilirler.

Büzücü Kaslar Görevlerini En İyi, Tanıdık ve Mahrem Ortamlarda Yerine Getirirler: Iowa'dan Kaliforniya'ya yaptığımız yedi saatlik bir araba yolculuğu sırasında yakın bir arkadaşım bana bu genel kuralla ilgili pratik bir ders vermişti. 1960'ların başında, öğrencilik yıllarımızdaydık. Yolculuk masraflarını en aza indirmek için milli parklarda kamp yapıyorduk. O günlerde, milli parklardaki standart tuvaletler genellikle ya bahçe tuvaleti şeklinde ya da sifonsuz oluyordu. Bu, arkadaşımın ülke çapındaki ilk yolculuğuydu ve aslına bakılırsa her şey yolunda gidiyordu. Fakat arkadaşım Iowa ve Kaliforniya arasındaki tüm tuvaletleri yetersiz buldu ve giderek daha fazla kabızlık sorunu çekmeye başladı. Çişini yapabiliyordu ama o kadar. Her sabah bana günlük kabızlık raporu veriyordu. Yoldaki benzincilerin tuvaletleri ne kadar temiz olursa olsun, seyahat ederken kendini rahat bırakamıyordu. Sonunda, güney Kaliforniya'daki akrabalarının evine vardığımızda, doğrudan banyoya gitti ve birkaç dakika sonra, büyük bir rahatlamayla gülümseyerek geri geldi. Farkı yaratan şeyin, akrabasının banyosunda kendini evinde gibi hissetmek olduğunu söyledi. Bu fark, bedeninin işlevini normal

bir şekilde yerine getirebilmesini mümkün kılmıştı. Yakın zamanlarda bir araya geldiğimizde bu yolculuğu andık. Arkadaşım o sırada Çekoslovakya'dan on beş günlük bir seyahatten daha yeni dönmüştü ve görünen oydu ki Çek akrabasının olmaması sorun yaratmıştı çünkü iki hafta boyunca hiç tuvalete çıkamamıştı! Bazı şeyler zaman geçse de değişmiyor.

Kuzey Carolina'lı ebe Lisa Goldstein'ın, yaşadığı kırsal bölgedeki çiftler için açtığı doğuma hazırlık sınıflarında, engellenmenin büzücü kasların açılmasını nasıl etkileyebileceğini babalara anlatmada kullandığı esprili ve etkili bir yolu var. Önce onlara elli dolarlık bir kağıt para gösteriyor. Sonra yere paslanmaz çelikten yapılmış orta boy bir kap koyuyor ve on, on beş çifti yuvarlak şekilde etrafına oturtuyor. Ardından, ortaya gelip herkesin önünde kabın içine çişini yapacak olan ilk erkeğe parayı vereceğini söylüyor. Bu yolu tekrar tekrar denediği yıllar içinde o elli doları kimseye veremedi.

Büzücü Kaslar, Sahibi İrkildiğinde ya da Korktuğunda Aniden Kapanabilir: Büzücü kaslar sahiplerinin iradesine bağlı olmaksızın "çat" diye kapanabilirler. Daha önce gevşek olan büzücü kasların aniden kasılması korkuya dayalı bir tepkidir. Bunun kısmen sebebi, algılanan tehlikeye doğal olarak verilen "savaş ya da kaç" cevabıdır. Organizma korktuğu veya kızdırıldığı zaman kan dolaşımındaki adrenalin/katekolamin artar. Vahşi doğada doğuran dişi hayvanlar, örneğin ceylan ve afrika antilopu, tam doğum yapma anında yırtıcı bir hayvan tarafından şaşırtılırlarsa süreci anında tersine çevirebilirler. Bu, tüm memelilerin hassas doğum sürecinde kendilerini korumak için programlandığı yollardan sadece biridir. Aynı evrimsel davranışlar, biz her ne kadar onlardaki bu evrimsel bilgeliği anlamasak da, doğumdayken biz insanları da ele geçirmiştir. Örneğin kocam der ki "erkekler umumi tuvalette pisuvara tuvaletlerini yaparken eğer biri

aniden içeri dalarsa, çişin gelmesi bir an duruyor ve ancak kendilerini rahat hissettiklerinde tekrar devam edebiliyor."

Kaba ve şefkatten yoksun yapılan pelvik muayenenin annenin rahim ağzı açıklığını geriletebildiğini öğrendiğim bir doğum hatırlıyorum. İlk kez anne olan bir kadının doğumuna katılıyordum ve kadının ateşi çıktı. Kısa sürede anlaşıldı ki buna bir idrar yolu enfeksiyonu sebep olmuş. Yedi santim rahim ağzı açıklığına erişmiş olduğu halde o noktayı geçemiyordu. Onu hastaneye götürmeye karar verdim. Nashville'de bir hastaneye vardığımızda (rahim ağzı açıklığı hâlâ yedi santimetreydi, varmadan önce ölçmüştüm) asık suratlı ve soğuk bir kadın doğum uzmanının gözetimine verildi. Bu kişi hiçbir kibar söz olmadan ve izin almadan, öyle sert bir vajinal muayene yaptı ki kadın acıdan ağladı. Daha önce ben muayene ettiğimde hiç böyle bir tepki vermemişti. Rahim ağzının sadece dört santim açılmış olduğunu homurdandı ve birkaç dakikalığına odadan çıktı. O dışarıdayken ben de muayene ettim ve rahim ağzının dört santim açılmış olduğunu onayladım. Rahim ağzının bu kadar kapanmış olmasının sebebinin onun acılı ve sert muayenesi olduğuna emindim. Doktorun kaba vajinal muayenesinden sonra doğum kendini bir daha toparlayamadı ve bu kadının bebeği sezaryenle doğdu. Kadının neokorteksine göre, bu adam kadın doğum uzmanı olabilirdi ama rahim ağzı ve ilkel beynine göre, o bir yırtıcı hayvandı.

Kadın bedeninin özündeki gizem göz önünde bulundurulduğunda ancak sürekli yanında bulunarak yapılan gözlemler derinlemesine bir deneyim getirebilir. Etrafında bulunan kişilere göre değişen bir beden yapısından daha gizemli ne olabilir?

Şüpheci yaklaşanlar, aile fertleri dışındaki erkekleri doğum odasının dışında tutmak için hiç haklı bir sebep olup olmadığını merak edebilirler. Onların ya da doğum yapan kadının tanımadığı yabancı kadınların varlığı doğumu gerçekten engelleyebilir mi?

Ben her iki sorunun da cevabının "evet" olduğuna eminim. Doğum odasında, özellikle bir erkeğin ya da doğum yapan kadının yakın olmadığı, yabancı birisinin varlığı, doğumu her zaman değil ama çoğunlukla yavaşlatır ya da durdurur. Günümüzde doğumu, damardan verilen yapay oksitosik ilaçlarla yeniden başlatmak ya da yoğunlaştırmak tabii ki mümkün. Gerçekten gerekli olduğunda, bu yöntem çok kullanışlıdır ama bu ilaçlar damar yolundan verildiğinden rahatça hareket etme imkanını kısıtlar ve bu da daha ağrılı kasılmalara sebep olur. Doğumda pozisyon değiştirmek, yürümek, beslenmek ve dik konumda olmak, kadının kendi gücüyle doğurma yeteneği adına önemlidir. (Doğumdaki bu önemli eylemlerin daha kapsamlı tartışıldığı sayfa 305-310'a bakabilirsiniz). Ayrıca sancılar sırasında ve doğum esnasında verilen ilaçların hepsinin istenmeyen yan etkileri vardır.

Gülmek Büzücü Kasların Açılmasına Yardımcı Olur: Doğanın afyonları yani ağrıyı hissizleştiren endorfinler, doğum esnasında hızlıca etki ederler ve yan etkileri yoktur. Gülmek iyidir. Kıkırdamak daha iyidir. Karından gelen güzel bir kahkaha en etkili anestezilerden biridir. Yakın zamanlardaki ebelik asistanlığı çalışmalarımızdan birine katılan genç bir kadın bana, gülmenin ilaçsız, tamamen bilinçli ve güzel bir doğum yaşamasına ne kadar yardımcı olduğunu kendiliğinden keşfettiğini anlattı.

"Doğum boyunca kıkırdayıp durdum," dedi. "Stresli durumlarda hep öyle yaparım; örneğin uçak kalkarken ya da inerken."

İlk gençlik yıllarımdaki partilerimizi hatırlıyorum da arkadaşlarım ve ben kocaman kahkahalarla gülerdik ta ki birimiz altına kaçırana kadar. Sancılı bir doğum yaşamış olan birisinin gülmenin ağrıyı kesebileceğine inanması tabii ki zordur ama bunu sadece denemiş olanlar gerçekten bilebilir.

Kelime oyunları ve esprileri unutun. İşe yaramayacaklar. Ruh halinize göre tuhaf ya da müstehcen şakalar ve tuvaletle ilgili tüm şakalar olabilir. Sonuncuya örnek olarak kayın pederimin hastanedeki bir anısını paylaşmak isterim. Kendisi çoğunlukla yüzünde ruhsuz bir ifade olan katı bir adamdı. Bir sabah hemşirenin biri ışıl ışıl bir yüzle yatağının yanına geldi ve sordu:"Bugün büyük tuvaletimizi yaptık mı?" O da "Ben kendiminkini yaptım. Sen de kendininkini yaptın mı?" diye cevapladı.

Vücudun işlevleriyle ilgili şakalarımın çoğu vücudun parçalarının, sıvılarının ve yerine getirdiği eylemlerin tek heceli, Anglo-Sakson kelime karşılıklarını içerir. Bunlar Latince karşılıklarındaki kelimelerden çok daha fazla gülmeye yol açıyor. Bu gibi şakaların iki görevi vardır: sadece biraz gülmeye sebep olmazlar aynı zamanda ıkınma sürecinde eğer birazcık kaka yaparsa iğrenmeyeceğim konusunda anneyi temin ederler. Bu tarz bir iç rahatlatma, annenin doğumu yavaşlatabilecek ya da durdurabilecek bir utanma duygusu hissetmesini önler.

Yavaş ve Derin Nefes Almak Büzücü Kasların Açılmasına Yardımcı Olur: Büzücü kasların huzurlu bir şekilde açılmasını etkileyen başka faktörler de vardır. Örneğin karından alınan derin nefes, bedendeki ve de özellikle pelvik tabandaki kaslar için genel bir rahatlama sağlar. Bu tür nefes alma şekli yoga eğitmenleri tarafından öğretilir. Yoga eğitmeni olan Ruth Bender, *Yoga Exercises for More Flexible Bodies* adlı kitabında aşağıdaki yöntemi anlatıyor: [5]

Sırt üstü yatın ve ayaklarınız minderin üzerinde ya da yerdeyken dizlerinizi bükün. Ellerinizi göbek deliğinizin azıcık altına koyun ki ne olduğunu daha iyi hissedebilin. Şimdi göbeğinizi çok ittirmeden, hafifçe dışarı çıkarın ve sonra yavaşça içeri çekin. Bu süreçte sadece göbeğiniz hareket etmeli. Aklınız nefes almakta olmasın. Sadece göbeğinizi dışarı

çıkarın ve tekrar içeri çekin. Bunu, kesik kesik bir hareketle değil, yavaş ve rahat bir şekilde yaklaşık on kere yapın. Bu egzersizi gözleriniz kapalıyken tekrar edin ki bedeninizde neler olduğunu gerçekten fark edebilin. Göbeğiniz dışarı çıktığı zaman nefesinizi içeri çektiğinizi hissedeceksiniz. Göbeğinizi içeri çektiğiniz zaman nefes vermiş oluyorsunuz.

Bir çok kadın büyük bir göbeğe sahip olmak korkusuyla, karın kaslarını gevşek bırakmak konusunda kendilerini kötü hissetmeye koşullanmıştır ama aslında karın kaslarını gevşetmek ve sıkmak onları güçlendirmek için iyi bir yöntemdir.

Bu derin karın nefesi sadece kalbi, sinir sistemini ve zihni rahatlatmaz, aynı zamanda akciğerlerin kocaman açılmasına da izin verir. Böylece akciğerlerinizi dolduran oksijen miktarı yükselir. Ayrıca uyumak için yeterince rahatlamanıza yardımcı olur. Bunun yanında, karın bölgenizdeki organlara hafif bir masaj yapar, bağırsaklarınızın dalga gibi kasılma hareketlerini arttırır ve işlevlerini doğru yerine getirebilmelerine yardımcı olmak için, karın bölgesindeki organların kan dolaşımını güçlendirir.

Doğumda Büzücü Kasların Açılmasına Yardım Eden Diğer Faktörler: Sıcak su dolu küvete girmek doğum yapan kadın için çok sakinleştirici olabilir. Bedeninizi suya daldırdığınız zaman kaslarınızı sıkı ve sert tutmak çok zordur. Eğer vajina, rahim ağzı veya anüsteki büzücü kaslara erişmek gerekirse, bunun daha az nahoş bir deneyim olması için bazı prensipleri akılda tutmak faydalı olur:

- Öncelikle izin alınmalı. Bu temel bir nezaket kuralıdır ama aynı zamanda çok pratiktir. İzin verildiği zaman, büzücü kaslar daha az direnç gösterir ve böylece daha az rahatsızlık ve acı hissi olur.
- İkincisi, eğer parmak büzücü kasın kenarına nazikçe konursa

ve dört, beş saniye öyle sabit durursa iyi olur.

- Üçüncüsü, büzücü kasın gevşediğini hissettiğiniz zaman yavaşça ve hafifçe içeri doğru hareket edin. Aynı nazik prensipler rahim ağzı veya vajina muayenesi için de geçerlidir. Böyle yapılırsa, rahim ağzı açıklığının gerilemesi daha düşük bir olasılıktır.

YUKARISI NASILSA AŞAĞISI DA ÖYLEDİR

Ebelik kariyerimin ilk zamanlarında Büzücü Kaslar Kuralı'yla ilgili bir başka büyüleyici ilişki daha gözlemlemiştim. Ağız/boğaz büzücü kaslarıyla rahim ağzı ve yoni* büzücü kasları arasında güçlü bir bağlantı vardır. Ağız ne kadar rahatsa rahim ağzı da o kadar esnek olur. Doğumda ağızları ve boğazları açık ve gevşek olan kadınlar doğurduktan sonra nadiren dikişe ihtiyaç duyarlar. Bebeği çok hızlı bir şekilde itmedikleri sürece, yırtılmadan veya kesilmeden doğurmaya eğilimlidirler. Buna karşılık, ıkınırken yüzünü buruşturan ve çenesini sıkan kadınlar yırtılmaya daha fazla meyillidirler çünkü perine dokuları daha katıdır. Dudaklarını büzen ya da boğaz kaslarını ve çenesini sıkan kadınların, kaslarını rahat bıraktıklarında, perine dokularındaki gerginliğin azaldığını bir çok kereler gözlemledim. Bu basit ve rahatlatıcı taktik, yırtılmayı ve epizyotomiyi yıllar boyunca azaltti ya da önledi. Ayrıca çoğu kadın, çenesini nasıl gevşeteceğini, perine bölgesindeki kasları nasıl gevşeteceğinden daha kolay öğrenir.

Yukarısıyla aşağısı arasındaki bağlantıyı anlamak kabızlık, adet öncesi gerginlik, adet krampları, doğum ve doğum sonrası ağrısını ve rahatsızlık hissini azaltabilir. Eğer içinizden dişlerinizi gıcırdatmak veya çenenizi sıkmak gelirse, o an kendinizi yakalayın ve derin bir nefes alın, verirken de ağzınızı ve boğazınızı gevşetin. Bunun etkisi, nefesinizi sesli bir iç çekme gibi verdiğinizde artar. Göğsünüzde titreşim yapacak kadar düşük tonda bir ses yapın.

* Sanskritçede, vajina ya da rahim anlamına gelen bir Tantra kavramıdır. (ç.n.)

1972'nin baharında, arkadaşlarımdan biri ilk çocuğunu doğuruyordu. Bebeğinin başı doğum kanalından inmeye başladığı zaman biraz endişelenip panikledi. Ayağa kalkıp, ağrıdan kaçmak istedi. Annenin rahatlatması ve bebeğinin başının perine dokularını yırtmadan gelebilmesi için yapabileceği bir şey bulmam gerekiyordu. Beni tekmeleyip yataktan atmaması da bir o kadar önemliydi. O anda aklıma bir fikir geldi. Arkadaşım bir şarkıcıydı; ağzını ve boğazını eğitmiş olduğunu biliyordum. Bu, onun kullanabileceğimiz güçlü bir yanıydı. Bunun üzerine, ona bir sonraki ıkınmada şarkı söylemesini önerdim. Sükunetini korumasına yardımcı olabilecek *her şeyi* takdir ederek seve seve kabul ediyordu. Şarkısına başladı ve tüm notaları mükemmel bir şekilde vurup, tutabildiğinde (şarkı söylerken çığlık atamıyordu), bebeğin başı aşağı doğru inerek taçlandı ve birkaç dakika içinde bebeği doğdu.

Her kadın profesyonel bir şarkıcı olmayabilir ama bebeğini doğururken herkes söyleyecek bir şarkı bulabilir. Şarkı söylemek, vücudun büzücü kaslarının açılma yeteneğini en yüksek seviyeye çıkaracaktır. Bunu en iyi başaran sesler bedenin mümkün olabilen en derin yerlerinde gelen ve tüm göğsü titreten notalardır. Doğururken *hiçbir* ses çıkarmayan kadınlar bile ıkınırken, ağzını ve boğazını bilerek gevşek ve rahat bırakabilir. Eğer çenesini sıkmak veya birbirine kenetlemek yerine, ağzını ve boğazını açık bırakırsa, perinesi de aynı şekilde cevap verir. Kas dokuları anında daha esnek hale gelir ve böylece yırtılmadan ya da kesilmeden, bebeğin başı ve gövdesinin etrafında daha iyi kayabilir.

Doğumun en yoğun evresinde (genellikle rahim ağzının neredeyse tam açıklığa eriştiği zamanlarda) söylenen olumlu ve sevgi dolu sözcüklerin, rahim ağzı büzücü kaslarının gevşemesiyle bağlantılı olduğunu tecrübe eden sayısız kadın gördüm. Dawn'ın doğumundan sonra (bkz. sayfa 187-188) hikayesini, söylediği sözlerin

doğumunu nasıl etkilediğini doğum yapan başka kadınlara anlattığım oldu. Olumlu sözlerin doğuran bir kadının beden ve zihninin üstündeki faydalı etkisini özellikle göstermek istedim. Anne, olumlu konuşmalar yaparak kaybedecek bir şeyi olmadığını çoğunlukla fark ediyordu. Ondan sonra ona yardım eden kocasına, bebeğine, ebelerine ve arkadaşlarına onları ne kadar sevdiğini söylerdi. Şunu kesin olarak söyleyebilirim ki sevgi dolu, olumlu sözcükler söylerken *kimsenin* rahim ağzının sıkı ve boyun eğmez olduğunu görmedim.

Rahim ağzı ben kontrol ederken birkaç santim açılan kadınlara da rastladım. Mesleğimin ilk yıllarında, ağızları ve boğazları açık, rahat bir şekilde ve haz veren bir sevişmeye benzer sesler çıkararak doğuran bir çok kadın gözlemledim. Bunun nasıl işe yaradığını bildiğim için rahim ağzının açılmasına yardımcı olan bu sesleri kendim gösterdim: alçak sesli iniltiler ve orgazmik iç çekmeler. Doğumun bu evresinde yardıma ihtiyacı olan kadınlar bu sesleri tekrar edebilir. Çalışma arkadaşlarım ve ben ayrıca, inek gibi möölemeye benzer sesler çıkarmanın boğazı açık ve gevşek tutmada kadınlara yardımcı olduğunu keşfettik. Bu sesleri duymanın komik olduğu düşünürlerse iki kat daha iyi çünkü eğlenmek gevşemeye yardımcı olur.

Yine mesleğimin ilk yıllarında, kadınlara doğumda ağız ve boğazlarını gevşek tutmaları için yardımcı olabilecek başka bir rahatlama tekniği geliştirdim. Bunun adına "at dudakları" ya da "raspberries*" diyorum. Dudaklarınızı tamamen gevşetip arasından bir miktar havayı belli bir basınçla üfleyip, hafifçe birbirine çırptırırsanız atların dudaklarını yumuşak bir şekilde birbirine çarptığındakine benzer bir ses çıkarırsınız. Gözlemlediğime göre kadınlar doğumda bu sesi yapmaya teşebbüs ettiklerinde (pek de başarılı olamasalar bile) ağızları ve boğazları ve aynı zamanda alt tarafları yani rahim ağzı ve

* "Blowing raspberries" dilini dudaklarının arasından dışarı çıkarıp, hava üfleyerek sanki gaz çıkarırmış gibi bir ses yapmaktır. (ç.n.)

perineleri önemli bir ölçüde rahatlıyor. Adet sancısı çekerken bunu yapmayı deneyen kadınlar ağrıyı hafifletmeye nasıl yardımcı olduğunu görüp şaşırmışlardır. Bunu aşırı derecede kabız olmuş -buna hemoroiti olanlar da dahil- ve bu yüzden bir sonraki büyük tuvalet ihtiyaçları sırasında anal büzücü kasları açarken çekebilecekleri acıdan korkmak için haklı nedenleri olan kişilere de öneriyorum. Kabızlık ilaçları ve beslenmede değişikliler yapmak gibi hemoroit tedavisinin *yerine geçmesi* için değil tamamlayıcı olarak.

At dudağı tekniği başka bir şekilde daha yardımcı oluyor. Yakın zamanlarda büyük bir bebeğin evde doğumuna katılmıştım; annenin ikinci bebeğiydi. Annenin rahim ağzı neredeyse tam olarak açılmıştı ama gerekli olan son bir esneme onu zorluyordu. Bunu yapmaya devam edebileceğinden emin değildi. O dakikada, iki yaşındaki oğlu annesini görmek istediği için sendeleyerek yatak odasına geldi. Babası küçük oğlana annesiyle kendisi arasında oturması için tırmanmasına yardımcı oldu. Ben, ıkınmak için neredeyse hazır olduğunu, devam edebileceğini ve yapmakta olduğu şeyin ne büyük bir meydan okuma olduğunu anladığımı söyleyerek onu cesaretlendirmeye devam ettim. Ardından anneye at dudağı tekniğini gösterdim ve onu denemenin rahim ağzının kalan açıklığa gelmesine yardımcı olabileceğini söyledim. O an oğlu bunu yaptı. O kadar şirin görünüyordu ki anne cesaretinin ne kadar kırılmış olduğunu unuttu ve ona gülümsedi. Tabii ki çocuk da onu tekrar gülerken gördüğüne çok sevinmişti bu yüzden at dudağı tekniğini yapmaya devam etti ve o da oğluna eşlik etti. Eğlenmesinin, gülmesinin ve at dudağı tekniğinin birleşiminin yardımıyla birkaç saniye içinde rahim ağzı kalan açıklığa ulaştı. Kısa bir süre sonra da dört kilo yedi yüz gram ağırlığındaki kızı doğdu.

Büzücü Kaslar Kuralı'yla ilgili bir anlayış geliştirmek zihin/beden bağlantısını öğrenmenin önemli bir bölümüdür. Güven duymak çok

değerli ve güçlü bir duygu olduğu için hamile kadınların güven duydukları kişiler tarafından çevrelenmesi önemlidir. Bir başka güçlü, tedavi edici ve rahatlatıcı duygu da sevgidir. Güven ve sevgi rahatlamayı mümkün kılar. En iyi ebelerin ilgilendikleri kadınlar için özel bir nezaket ve sevgi hissedenler olduğuna inanıyorum. Bu şu anlama geliyor; bu ebeler kadına hatalarını ve eksikliklerini eleştiren bir gözle bakmıyorlar. Bunun yerine, kadını olduğu gibi takdir ediyorlar. Kadın ebesini ya da doktorunu sevdiği ve ona güvendiği zaman bu kişi yanında olduğunda bedeninin alt tarafını gevşetmekte zorlanmayacaktır. Bu güven duygusu doğumu yalnızca daha etkin kılmayacak aynı zamanda önemli ölçüde daha az ağrılı yapabilecektir.

Bir seferinde bir şaka yaptım ve çok iyi sonuç verdi. İlk bebeğini doğurmakta olan bir kadın, Amişlerin "ıkınma ağrıları" dediği hisse karşı direniyordu. Deneyimlerimden biliyordum ki aslında bebeğinin başının geçebilmesi için yeterince yeri olduğuna inanmakta sorun yaşıyordu ve bu yüzden de alt tarafını korumaya çalışıyordu. Önsezim, onun bu durumunun, benim hasta, sefil ve kendi rahatlığı için evreni yeniden tasarlamak isteyen sekiz yaşındaki halime benzediğini söylüyordu. O haldeyken yataktan çıkmak zorunda kalmayayım diye annemin benim için çişimi yapabilmesini istediğimi hatırlıyorum. O sırada ""İşte böyle zamanlarda 'Doğa bu işi daha iyi tasarlayabilirdi' diye düşünmeye başlamak kolay oluyor," dedim. "Mesela, bebeklerin kemikleri doğumdan önce değil *sonra* oluşabilirdi. Böylece onları dışarı *sızdırarak* çıkarabilirdin." Bunu söylediğimde yüzü birazcık aydınlandı ama mantık başka bir düşünceyi gerekli kıldı ve ekledim "Ama sonra kemiklerinin gelişmesini beklerken onları bir süre tasta taşımak zorunda kalırdın." Bunun ne kadar uygunsuz bir durum olduğunu düşünerek güldü. Bir sonraki "ıkınma ağrısıyla" çömeldi, ıkındı ve çok geçmeden bebeği doğdu.

1980'lerde The Farm Ebelik Merkezi'nde katıldığımız bir do-

ğumun bizi zorlayacağı belliydi. Altı yıl önce bu anne (ona Sara diyeceğim) ilk doğumunda, iki kilo sekiz yüz gram olan kız bebeğini bizimle beraber doğurmuştu. O doğum bizim az sayıdaki forsepsle doğumlarımızdan biriydi. Ben doğuma katılmamıştım ama çalışma arkadaşlarım uzun sürdüğünü söylemişti. Saatlerce uğraştıktan sonra Sara bebeğini dışarı itemeyecek kadar yorgun düşmüştü. Tekrar hamile kaldığında Sara ikinci bebeğinin muhtemel doğum tarihinden bir ay önce The Farm'a geldi. Elimi karnına götürüp, bebeği hissettiğimde, bu bebeğin iki kilo sekiz yüz gramdan çok daha büyük olduğunu söyleyebilirdim. Eğer bebeği normal kırk haftada doğurursa, kilosunun yaklaşık üç kilo altı yüz gram olma olasılığı yüksekti. Sara'nın leğen kemiğinde herhangi bir darlık var mı diye bilmem gerekiyordu. Üçümüz de onu muayene ettik ve üç kilo altı yüz gramlık bir bebeği vajinal yolla doğurabilmesi için leğen kemiğinin yeterince büyük olduğuna karar verdik. Sara'nın ilk doğumundaki sorunun sebebi hakkında emin olamadık. Sara ıkınma hissinin gelmediğini hatırlıyordu ve o dürtü gelmeden ıkınmanın onu yorduğuna inanıyordu. Doğum başladığında Sara'nın tavrı bir harikaydı. Doğumda olduğu için minnettardı. Her gelen kasılmayı kabul ediyor ve teslim oluyordu. Kasılmaların arasında yatakta onun arkasında oturan kocası Mark ve biz ebeleriyle konuşuyordu. Mark ayı gibi kocaman bir adamdı. Sara'nın ona yaslanmaktan keyif aldığı belliydi. Birimiz bunun onların ne kadar işine yaradığını söyledik.

"Oh, evet ona dayanmak çok iyi hissettiriyor," dedi Sara. "Candace'ı doğururken de ona aynen böyle yaslanmıştım. Aslında, on dört saat boyunca kıpırdamasına izin vermedim."

"Doğru," dedi Mark. "Ve doğumun son on iki saatinde sürekli çişim vardı!"

O anda dört ebenin hepsi birbirine baktı. Aynı şeyi düşünüyorduk. Kendini tamamen rahatlatamayan kocaman kanlı canlı bir

adama yaslanmak, Sara'nın kendi rahatlığını sağlayabilmesini engellemiş olabilirdi. Bu rahim ağzının açılmasını elbette ki yavaşlatırdı. Bir şey çok açıktı: *Bu* doğumda kimse çişini tutmayacaktı. Bununla ilgili bir sürü şaka yaptık.

Sara ve Mark'ın ikinci bebeği neredeyse üç kilo altı yüz gramdı. Dünyaya, sadece annesinin gücüyle itilerek geldi ve forsepsin çelik tutuşunu hissetmek zorunda kalmadı.

Bazı büzücü kasların azami düzeyde işlevlerini yerine getirebilmesi, düşüncelerimizi alt tarafımızın ihtiyaçlarına nasıl daha uygun hale getirebileceğimizi anladığımızda kolaylaşır. Ben çoğunlukla derim ki alt tarafımız üst tarafımız yani zihnimiz onun maskaralıklarına ve faaliyetlerine şükran duyduğu ya da eğlendiği zaman en iyi şekilde çalışır. Alt tarafımıza dehşet, tiksinme veya en kötüsü utançla yüzümüzü çevirmek yerine, bu bölgelerden espriyle ve şefkatle bahsettiğimizde her şey çok farklı olur. Ve onların nasıl daha iyi çalıştığını görmek inanılmazdır.

NOTLAR

1. Johnson, Jessica, and Odent, Michel. *We Are All Water Babies.* Berkeley, CA: Celestial Arts Publishing, 1995, pp. 56-60.
2. *Brain.* November 1998.
3. Aynı eser.
4. Northrup, Christiane. *Women's Bodies, Women's Wisdom.* New York: Bantam Books, 1994.
5. Bender, Ruth. *Yoga Exercises for More Flexible Bodies.* Avon, CT: Ruben Publishing, 1978.

DOĞUM ÖNCESİ BAKIM HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

HAMİLELİK VE BAKIM HİZMETLERİNE DAİR İKİ MODEL

Önceki bölümlerde kadın bedeninin muhteşem kapasiteleri, doğumun en iyi ilerleyebildiği ortamlar ve doğumu durdurabilen hatta tersine çevirebilen faktörler hakkında temel bilgiler edindiniz. Bu bölümün amacı ise Amerika Birleşik Devletleri'nde sunulan hamilelik ve doğum bakım hizmetlerine bir göz atmak ve kendiniz için doğru ebe ya da doktoru seçerken önemli olabilecek bazı kriterler hakkında fikir vermektir.

Diğer birçok ülkede olduğu gibi, Birleşik Devletler'de de hamilelik ve doğumla ilgili düşünmenin iki farklı yolu vardır. Kadınların bedenleriyle ve doğumun anlamıyla ilgili değişik algılama biçimlerindeki farklar iki ayrı modeli ortaya çıkarmıştır. Bunlar ebelerin oluşturduğu "humanistik bakım modeli" ve "medikal bakım modeli"dir.

Sosyolog Barbara Katz Rothman bu iki model arasındaki farklılıklara ilk defa isimlerini veren ve tanımlayan kişidir.[1] Rothman, ebelerin oluşturduğu bakım modelinin kadın merkezli olduğunu öne sürmüştür. Bu modelde, doğum, kadınlara "olan" bir şey değil, kadınların "yaptığı" bir şeydir. Doğum yapan kadın, eski hayat oyununda yeni bir yaşam meydana getiren esas kişidir. Ebelerin oluşturduğu bakım modeli, zihin ve bedenin birliğinin gerekli olduğunu ve yeni bir yaşamın yaratılmasında kadınların gücünü kabul eder.

Ebelerin oluşturduğu bakım modeli hamilelik ve doğumun hayatın normal süreçlerinden biri olduğu gerçeğine dayanır. Ebelerin olduğu bakım modelinde şunlar vardır: doğum esnasında annenin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyiliğinin gözlenmesi; anneye bireysel eğitim, danışmanlık, doğum öncesi bakım hizmeti, doğum esnasında kesintisiz uygulamalı asistanlık ve sonrasında da lohusalık desteği sağlanması; teknolojik müdahalelerin en aza indirgenmesi; ve tıbbi uzmanlık gerektiren bir durum olması halinde bunun tespit edilip, gerekli yere gönderilmesi. Kadın odaklı bu modelin uygulanmasının doğumdaki yaralanma olaylarını, travmaları ve sezaryen oranını azalttığı kanıtlanmıştır. (Copyright © The Midwifery Task Force)

Hamilelik ve doğumu kadının doğasından gelen sağlıklı süreçler olarak algılar ve her anne ve bebeği ayrılmaz bir bütün olarak görür. Bu modele göre kadının duygularının bebeğin iyiliği üzerinde gerçekten büyük etkisi vardır. Kadının duygusal ihtiyaçları karşılandığı zaman bebek için risk daha azdır. Gerçek şu ki bebeğin annesinin hissettiği gibi hissetmekten başka seçim şansı da yoktur. Bu modelde doğum öncesi ziyaretler, tıbbi modeldekilerden çok daha uzun olabiliyor çünkü çok daha fazla soru cevaplanmasına fırsat verilebiliyor. Ebelerin olduğu bakım hizmeti, hamileliğin en sık rastlanan komplikasyonlarını önlemenin en iyi yolunun iyi beslenme olduğunu bilir. Doğum sürecinde anneye eşlik eden birisinin olmasının ve cesaretlendirmenin teknolojik müdahaleleri en aza indirmenin bir yolu olduğunu vurgular. Ayrıca fizyolojik süreçlere keyfi zaman sınırlamaları koymaz.

Araştırmalar gösteriyor ki ebelerin oluşturduğu bakım hizmeti uygulandığında, yüzde seksen beş ile yüzde doksan beş arası sağlıklı kadın, ameliyatsız ve de forseps ya da vakum gibi yardımcı araçlar

olmadan güvenli bir şekilde doğum yapar. Ebelerin olduğu modelde tıbbi müdahale gerçekten gerekmedikçe uygunsuz sayılır. Doğumun kendi ritmi vardır bu yüzden her hangi bir katı zaman sınırlaması içinde bitmesi beklenmez. Başlar ve sonra durabilir, hızlanabilir ya da yavaşlayabilir. Bunlar normaldir. Bu modelde, doğum yapan kadın rahatça dolaşabilir, yiyip içebilir ve eğer doğumunu canlandıracak en iyi yol buysa partneriyle oynaşabilir. Tüm bu aktiviteler doğumun ilerlemesine yardımcı olur. Ebelerin oluşturduğu hamilelik ve doğum bakım hizmeti tabii ki tıbbi müdahalelerin bazen gerekebileceğini ve bu durumlarda uygulanmasını kabul eder. Aynı zamanda, tıbbi müdahalelerin sadece kolaylık olsun diye ya da kâr için kullanıldığında zararlı olabileceğini savunur.

Ebelerin oluşturduğu modelin aksine, medikalleşmiş hamilelik ve doğum bakım modeli, dünyada hemen hemen iki yüz yıldır var olan nispeten yeni bir modeldir. Erkek elinden çıkma bu model, endüstriyel devrimin bir sonucudur. Antropolog Robbie Davis-Floyd[2-3] günümüzün teknokratik bakım biçiminin altında yatan varsayımı detaylı bir şekilde açıklamıştır. Bu varsayıma göre insan bedeni bir makinedir ve özellikle de kadın bedeni kusurlarla ve eksikliklerle dolu bir makinedir. Bu modelde hamilelik ve doğum hastalık olarak görülür ve anne ya da bebeğe zarar gelmemesi için ilaçla ve tıbbi araçlarla tedavi edilmesi gerektiği düşünülür. Medikal doğum modelinde bazı tıbbi müdahalelerin her doğum için gerekli olduğu ve doğumun sadece geriye dönüp bakıldığında güvenli bir şey olduğu görüşü vardır. Bu modele göre, bebeğin doğum başladıktan yirmi dört saat içinde gelmesi gerekir.

Medikal doğum modelinde, zihin ve beden ayrı ele alınır. Bu sebeple, duygusal ortam sadece bu hizmeti pazarlama söz konusu olduğunda önem kazanır. Medikal doğum modelinin hüküm sürdüğü yerlerde, vajinal doğum yapan kadınlar genellikle yatakta, bebeğin

kalp atışlarını izleyen monitöre, damar yolu tüplerine ve kasılmaların gücünü okuyan alete bağlı olurlar, yeme içmeye de çoğunlukla izin verilmez. Bu modelde doğum ağrısı kabul edilemez olarak görülür, bu yüzden ağrı kesici ilaçlar ve anestezi kullanımı teşvik edilir. Vajina ağzını genişletmek için yapılan cerrahi kesi, yani epizyotomi, rutin olarak uygulanır çünkü perine bölgesine dokunmadan doğumun imkansız olduğuna ve bu yapılmazsa anne ya da bebeğe zarar gelebileceğine inanılır. Kadın, doğum sahnesinin baş oyuncusu olmak yerine pasif, neredeyse hareketsiz haliyle bebeğin dış dünyaya geçişinde bir engeli temsil eder. Tıbbi modelde kadınlara homojen bir grup olarak davranılır ve bireysel çeşitliliklerin önemi geri plana atılır.

Medikal bakım modeli, Kuzey Amerika'da yüzyıldır hüküm sürmektedir. 1920'lere gelindiğinde Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada, insanlık tarihinde ebeliği ortadan kaldıran ilk toplumlar olmuştur. Fakat on yıllar sonra görüldü ki kadınlar hâlâ ebe istiyor ve bizim gibi bazıları da gerekirse ebeliği yeniden icat edecekti. Bir çok insan ebeliğin geri kazanılması amacını paylaşıyor ve yakın zamanda Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yeterince ebe olacağına ve isteyen her kadının bir ebesi olabileceğine emin olmak istiyor. Birleşik Devletlerde ve Kanada'da ebelik yasal olduğu halde ebeler, bu ülkelerin her birinde hâlâ tüm doğumların yüzde onundan daha azına katılabiliyorlar. Bu oranlar ebelerin doğumların büyük çoğunluğuna katıldığı batı Avrupa ülkeleri ve dünyanın geri kalanındakilerin oranlarının çok altındadır. Anne ve yeni doğan bebeklerin ölüm oranlarının en az olduğu ülkelerde bebeklerin yüzde yetmişten fazlası doktorların değil sadece ebelerin katılımıyla doğmuştur. Almanya'da her doğumda bir ebe bulunmasını sağlayan bir devlet kanunu vardır. Hâttâ bu durum bir kadın doğum uzmanının sezaryen ya da müdahaleli bir doğum yaptırması halinde bile geçerlidir.

Ebelerin bakım modeli ve medikal model arasındaki farkı ayırt

etmek her zaman düşündüğünüz kadar basit olmayabilir. Öncelikle, iki model arasında geniş bir yelpazede uygulama stilleri vardır. Örneğin, çoğu hekim medikal bakım modelini uygulamasına rağmen, bazıları ebelerin bakım modeline göre uygulama yapıyor, ebe çalıştırabiliyor ya da ebeler tarafından çalıştırılabiliyor. Böyle uygulamaların farkı, sezaryen ya da müdahaleli doğumların düşük oranları ve kadınların bireysel ihtiyaçlarına göre doğurmak için sahip olduğu özgürlüğün miktarı vasıtasıyla görülebiliyor. Aynı şekilde, tüm ebelerin ebelik bakım modeline göre uygulama yaptığını düşünebilirsiniz ama gerçek bazen farklı olabiliyor. Ebelerin çoğu, medikal bakım modelinin hâlâ yürürlükte olduğu büyük hastanelerde çalışmaktalar. Bu tür uygulamalarda, ebeler, doğumlarında onlardan yardım almak isteyen kadınları cezbetmek için kullanılırlar bu yüzden aslında medikal modeli uygulamaları için sürekli baskı altında olabilirler. Hamilelik ve doğum bakım hizmetlerinin ebelik modeline mi yoksa medikal modele mi daha yakın olduğunu ortaya çıkarmak için sorularınızın yüzeydeki cevaplarından daha fazlasına bakmanız gerekebilir. Aklınızdaki doktorlarla daha önce bir doğum tecrübesi yaşamış olan kadınlarla konuşmayı deneyin. Ayrıca bu kitabın Ek C kısmındaki "On Adımda Anne Dostu Doğum Girişimi"ni okumanızı öneririm.

İYİ BESLENMENİN HAFİFE ALINAN ÖNEMİ

Ebelik ya da humanistik bakım modeliyle medikal bakım modeli arasındaki muhtemelen en büyük fark, hamilelikte beslenmenin rolüne bakış açılarıdır. Ebelerin oluşturduğu modele göre hamilelik sürecinde sağlıklı olmak ve sorunları önlemek için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri besleyici gıdalar almaktır. İyi yiyip içerek bebeğinize ve kendinize en iyi gebelik sigortalarından birini yapmış olursunuz. Hamileliğin son aylarında en sık rastlanan ve ölümcül

komplikasyonlardan biri olan preeklampsi, eklampsi veya HELLP sendromu gibi metabolik zehirlenmeler iyi beslenmeyle ve stresin azaltılmasıyla büyük ölçüde önlenebiliyor. İyi bir beslenme düzeni ayrıca anne ve bebeklerde görülen çeşitli kansızlık ve enfeksiyonları önleyebilir. Toksemi, tansiyonun yükselmesi, idrarda protein ve çoğu kadının hamilelik sırasında artan kan hacmi dolayısıyla yaşadığından daha fazla bir şişme olmasıyla tanımlanabilir. Bu hastalık en ağır olduğu hallerde plasentanın rahim duvarından erken ayrılmasına ve bebeğin hayatının tehlikeye girmesine, beden kasılmalarına ve anneyle bebeğin ölümüne sebep olur. Amerika Birleşik Devleri'ndeki, ilk gebeliğini yaşayan kadınların yüzde ondört ile yirmisi arası, daha önce bebek sahibi olmuş kadınlarınsa yaklaşık yüzde altı ya da yedisi gebelik zehirlenmesiyle karşılaşır.

The Farm Ebelik Merkezi deneyimimiz üzerinden, çoğu zehirlenme vakasının iyi beslenmeyle *önlenebileceği* fikrine katıldığımızı söyleyebilirim. The Farm topluluğundan 775 kadının doğum öncesi kayıtları ve beslenme geçmişlerinin yayınlandığı bir çalışmada, 775'te sadece bir kadında preeklampsi vakası görüldüğünü rapor etmiştik, bunu oranladığımızda %0,1 yapar. O annenin de durumu hafifti ve diğer bebeklerin tümü vajinal yolla doğdu.[4] Bizim topluluğumuzdaki kadınların, soya fasulyesi ürünleri, değişik bakliyatlar ve ceviz gibi protein yönünden zengin gıdalarla, çokça sebzeyi, tam tahılları ve ana içecek olarak da suyu içeren, vejetaryen tipi bir beslenme alışkanlığı vardır. Biz ebeler, kadınların gebelik süresinceki tuz alımını kısıtlamayız. Bizim takip ettiğimiz kadınlar, yiyeceklerine istedikleri tada ulaşana kadar tuz koyabilirler. Değişik yerlerde yapılan çeşitli çalışmalarda da gebelikte iyi beslenmenin öneminin vurgulanmasının faydalı olduğu ve beslenmenin zehirlenme olaylarını azaltmada oynadığı rolü destekleyen sonuçlar çıkmıştır.[5-9]

Tokseminin de önlenebileceğini söyleyerek size iyi haberi ver-

miştim. Çok iyi olmayan haberse, medikal modelin toksemi ve yetersiz beslenme arasında bir bağlantı olduğu kabul etmediğidir. Buna göre zehirlenmenin annenin ne yiyip içtiğiyle alakası olmadığı çünkü anne ne kadar yetersiz beslense de bebeğin ihtiyacı olanı ondan bir şekilde alabileceği fikri vardır. İyi beslenme ve iyi sağlık arasındaki bu bağlantının atlanmasının en önemli sebeplerinden biri, kadın doğum uzmanlarının tıbbi ve klinik eğitimleri sırasında beslenmeyle ilgili hemen hemen hiç eğitim almamalarıdır. Bunun yerine onlara tokseminin sebebinin bilinmediği ve önlenemeyeceği öğretilmeye devam edilmektedir.

Kadın doğum uzmanları geçen iki yüzyıl boyunca toksemiyi çeşitli yollarla tedavi etmeye çalıştılar. On dokuzuncu yüzyıl boyunca kan alarak tedavi ettiler.[10] 1930 ve 1940'larda zehirlenmeyi önlemek için gebelikte tuzsuz beslenme önerilmeye başlandı. 1960 ve 1970'lere gelindiğindeyse kadınların hamilelik süresince onbirden fazla kilo almasını önlemek için vücuttan su atılmasını sağlayan güçlü idrar sökücü ilaçlar verilmeye başlandı. Benim ilk hamileliğimdeki doktorum özellikle çok katıydı çünkü sadece beş buçukla yedi kilo arası almama izin veriyordu ve idrar sökücü almamı mecbur kılmıştı. Bu ilaçlar günümüzde artık 1960 ve 1970'lerdeki gibi rutin olarak yazılmıyor ama çoğu doktor yüksek tansiyon bulguları olduğu zaman, bu bulgular toksemiyle veya olası başka bir sebeple bağdaşsın ya da bağdaşmasın hâlâ tuz alımını kısıtlıyor. Medikal bakım modelinde günümüzde toksemiyle başa çıkmak için uygulanan en favori "tedavi" yöntemi suni sancıyla ya da planlı sezaryenle bebeği erken doğurtmak ve magnezyum sülfat, valium (diazepam)* ya da kalsiyum reçetelemektir.

Metabolic Toxemia of Late Pregnancy adlı kitabın yazarı Tom Brewer, yaşamını ve kariyerini gebelik zehirlenmesinin sebebini an-

* Sakinleştirici bir ilaç. (ç.n.)

lamaya ve bunun nasıl önleneceği konusunda kadınları ve doğum profesyonellerini eğitmeye adamış Amerikalı bir aile hekimidir. 1963 ile 1976 yılları arasında Kaliforniya'da Contra Costa County'de, San Francisco Körfez Bölgesi'nin en düşük gelir grubundan gelen yedi binden fazla anne için doğum öncesi bakım projesi yürütmüştür. Hiç şüphesiz bu gruptaki kadınların çoğu toksemi geliştirmeye ve düşük kilolu bebekler doğurmaya meyilli adaylar olarak görülüyordu. Eş zamanlı bakılan benzer insan gruplarında toksemi vakaları yüzde yirmi ile yüzde otuz beş arasında görülmüştür.[11] Contra Costa County projesindeyse böyle olmadı çünkü Brewer'ın yoğun çalışmaları sayesinde kadınlar gebelikleri boyunca kapsamlı bir beslenme danışmanlığı almışlardı. Orada toksemi vakalarının oranı sadece %0,5'ti ve konvülsif* toksemi vakası hiç görülmemişti.[12] Bu çalışmanın yayınlanmış sonuçları bir çok ebeyi ikna edebildi ama Brewer'ın çalışması rastgele seçilmiş kontrollü deneylere dayanmadığı için az sayıda doktor ya da araştırmacı tarafından kabul gördü. Rastgele seçilmiş deney gruplarında kadınlar tamamen şans eseri farklı tedaviler uygulanan gruplara verilirler ve sonuçlar kadının hangi gruptan olduğunu bilmeyen araştırmacılar tarafından karşılaştırılır. Bu araştırma metoduna genellikle araştırma yapmanın "altın standardı" adı verilir çünkü yanlılığı ortadan kaldırmak için tasarlanmıştır. Fakat bunu iyi beslenmenin toksemi vakalarının çoğunu önleyebileceği tezine uygulamakla ilgili sorun, kasten kötü beslenen ya da açlık çeken bir grup kadınla, iyi beslenen bir grup kadının karşılaştırılmasını gerektirmesi. Maalesef, tekno-tıbbın modern dünyasında, ilaç ve ameliyat içeren tedaviler üzerinde genellikle daha fazla araştırma yapılıyor ve çoğu doktor tarafından önleyici yöntem olarak hemen kabul görüyor.

Sağlıklı bitkiler istiyorsanız toprağı beslemek gerekir; bunu bahçıvanlar bilir. Özellikle tohumlar filiz vermeye ve tomurcuklanmaya

---

* Vücuttaki kaslarda ani kasılmalar olması. (ç.n.)

başladığında bitkileri yeterince sulamalısınız ve onları besleyici bir toprağa ekmelisiniz. Beslenme, genç insanların yaradılışında taze bitkilerin yetişmesindekinden neden daha az önemli olsun ki? Eminim değildir. Çiftçiler ve veterinerler hamile hayvanların, yavrularına hayatta kalabilme fırsatı verebilmek için iyi beslenmeleri ve yeterince su ve tuz verilmeleri gerektiğini bilirler. Yenidoğan bebeğin annesinden kendi yemediği besinleri alabileceği tek canlı türünün insan olması bana anlamlı gelmiyor.

Hayvanat bahçesindeki hamile hayvanları abur cuburla besleyip ondan sonra da çok sağlıklı yavrular doğmasını bekleyecek hiçbir hayvanat bahçesi bakıcısı tanımıyorum. Sağduyu, iyi yemenin iyi bir fikir olduğunu söyler. Toksemi vakasında hiçbir fark yaratmasa bile (ki bence yaratıyor), iyi beslenmek ne kaybettirir ki?

Bu yüzden iyi yiyin. Demek istediğim, gerçek besinlerle beslenin. Yemek olmayan şeyleri yemekten kaçının, örneğin koruyucular, kimyasal katkı maddeleri ve doğanın üretmediği şeyleri. Yiyeceklerin üzerindeki etiketleri okuyun. Aynı şey içtikleriniz için de geçerli. Eğer gazlı, tatlı içeceklere bağımlılığınız varsa hamilelik ve emzirme süresince onları bırakın ve su için. Günde elliyle yetmiş beş gram arası süt ürünleri, kuru fasulye ya da bezelye gibi kuru baklagiller, ceviz ve et yiyerek yeterince protein aldığınızdan emin olun. İstediğiniz kadar sıvı alın ve yiyeceğinizi tuzla tatlandırın. Ispanak, kale*, karalahana gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler ve havuç, yer elması ve tatlı patates gibi sarı sebzelerden de yiyin çünkü bunlar hamileliğiniz boyunca ihtiyacınız olan vitamin çeşitleri açısından zengin besinlerdir. Beslenme ve hamilelik, ayrıca Tom Brewer'ın yayınlanmış makaleleri ve *Toksemi Telefon Hattı* ile ilgili daha fazla bilgi için Kaynaklar kısmına bakabilirsiniz.

İster medikal modelden bir hekim seçin ister ebelik modelinden,

* Bir lahana türü. (ç.n.)

doğum öncesi ziyaretlerinde yapılan belli testler vardır. İdrarınız ve tansiyonunuz kontrol edilir, rahminizin boyu ölçülür, ayak bileklerinize bakılır. Bu belirtiler ve sağlık önlemleri her iki bakım modelinde de önemli olarak görülür.

Son çeyrek yüzyılda isteğe bağlı bir takım doğum öncesi testler geliştirilmiştir. Bu teknolojiler ultrason, koryon villus örneklemesi, amniyosentez ve anne kanında serum *alfa fetoprotein* taramasıdır. Bunların her birinin başta sadece riskli bir durumu olan oldukça az sayıdaki bir kadın grubu için kullanılacağı öngörüldü ama kullanım alanları zamanla genişledi. Tıbbi doğum bakım modelinde, günümüzde çoğu Kuzey Amerikalı kadına doğum öncesi takiplerinin bir parçası olarak bir çeşit doğum öncesi tarama testleri yapılır. Çoğu sigorta teminatının bu tarama testlerini kapsaması, bir çok kadının bu testleri yaptırmasına sebep oluyor. Ancak bebeğinizin ve kendinizin test edilmesine izin vermeniz konusu bir sebepten dolayı dikkatli olmanızı gerektiriyor; özellikle bebeğinizin genetik ya da kromozomal durumu ne olursa olsun gebeliğinizi sonlandırmaya karşı çıkacaksanız. The Farm Ebelik Merkezi'nde doğum yapan kadınların neredeyse hiçbiri doğum öncesi tarama testi yaptırma kararı almadı ve hiçbirisi de bununla ilgili bir pişmanlık ifade etmedi.

ULTRASON

Ultrason taraması, anne karnında röntgeni çekilen çocuklardaki kanserin artışını gösteren bir araştırmadan birkaç yıl sonra ortaya çıkmıştır.[13] Ultrason 1970'lerde doktorlar ve doğum yapan kadınlar arasında çok çabuk popüler oldu. İskoç bir kadın doğum uzmanının metallerdeki hataları saptamak için kullanılan endüstriyel bir ultrason makinesini ödünç alıp, olası tehlikeleri üzerine bilimsel bir tespit bulunmamasına rağmen, hamile kadınlar üzerinde kullanmasıyla tanındı. 1980'e gelindiğindeyse, kullanım ücretini kişinin kendisinin

ödediği bazı ülkeler de dahil bir çok ülkede rutin hale gelmişti bile.

Bilhassa Amerika Birleşik Devletlerinde ultrason kullanımı kanunlar tarafından düzenlenmemiştir ve çok yaygındır. Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi* (FDA) endüstri ve organize tıp dünyasından gelen baskıya boyun eğerek, doğum ve gebelik biliminde kullanılan yeni ultrason aletlerinin yayabildiği ses dalgaları enerjisinin miktarı üzerindeki kontrolü bıraktı. Şu anki durumda doğum ve gebelik biliminde kullanılan ultrason makinelerinin periyodik kalibrasyonlarını, hamile kadının yazılı iznini, sürecin bulgularını, kullanılan teçhizatı, ne kadar maruz kalınacağını ya da ultrasonu çeken kişinin kimliği ve vasıflarını göstermeyi gerektiren federal ya da devlet kuralları yok.[14] Herkes bir ultrason cihazı alıp, onu hamileler üzerinde kullanabiliyor; ister bebeğin cinsiyetini belirlemek, ister aile albümlerine koyabilecekleri ultrasonografik fotoğraflar çekmek için olsun.

Ultrason kullanımının yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda güvenliliğiyle ilgili araştırmaların kısıtlı olduğunu söyleyebiliriz. Hamilelik ve doğumda ultrasona maruz kalan çocuklarda kısa vadede problem saptanmamış ama uzun vadede tehlikeli olup olmadığını belirlemek için yeterince uzun zamandır kullanılmıyor. Fetüsleri ultrasona maruz bırakmanın uzun vadeli etkilerinin neler olabileceği konusunda gerçekten fikrimiz yok.

Ultrasonun hamilelik ve doğumu tüm kadınlar için daha güvenli hale getirdiği fikri yanlış bir kanıdır. Ultrasonun teşhis amaçlı rutin olarak kullanılmasının etkisini değerlendirmek için birçok büyük çalışma yapılmıştır ama şu ana kadar hiçbirisi, rutin kullanımın, sadece tıbbi bir bulgu olması halinde kullanımına kıyasla, anne ve bebekle ilgili sonuçları iyileştirdiğini göstermemiştir. Ultrason, fetüsün canlı olup olmadığını, sadece hamileliğin erken dönemlerinde fetüsün yaşını, kaç tane bebek olduğunu, plasentanın yerini, bebeğin

* İng. *The Food and Drug Administration* (ç.n.)

pozisyonunu ve iki hafta arayla bakıldığında bebeğin nasıl büyüdüğünü belirlemek için yararlı olabilir. Ultrason bebeğin cinsiyetini gösterebilir ama bilmelisiniz ki ultrasonu çekenlerin bu belirlemede yanılma payı da vardır. Tekrar tekrar ultrasonla bakıldığı halde cinsiyet konusunda hata yapılmış ve bir tane bebek olmasına rağmen yanlışlıkla ikiz olduğu söylenmiş bir çok vaka biliyorum. Ayrıca ultrasonla yapılan kilo tahminlerinin iki kilo üç yüz gram kadar farklı olabildiğini de gördüm.

Tıbbi bakım modelinde, ultrasonun rutin kullanımı sıklıkla kabul edilir. Ultrason yaptırmayı seçmeden önce bunun hamileliğinizi nasıl iyileştireceğini değerlendirmek mantıklıdır. İçeriye atılan o erken bakış her zaman güven verici değildir ve neler olacağıyla ilgili sizi her zaman hazırlamaz. Kuzenimi hatırlıyorum da, bana bebeğinin cinsiyetinin bir önceki çocuğuyla aynı olduğunu öğrendiği için gebeliğinin ikinci yarısı boyunca adeta yas tutuyormuş gibi hissettiğini söylemişti. Sonradan ikinci bebeğine aşık oldu ama kendisine ve bebeğine hiçbir faydası olmayan bu bilgi yüzünden birkaç ayını ağır bir yük altında geçirdi.

Doktorunuzun ya da ebenizin istediği ultrasonu yaptırmamayı tercih ediyorsanız, onlara özellikle hangi bilgiyi edinmek için bunu yapmayı istediklerini sormanızı öneririm. Eğer amaç bebeğinizin muhtemel doğum tarihini onaylamaya çalışmaksa, ne zaman gebe kaldığınızı belirlemek için başka bilgiler de kullanabilirsiniz, örneğin son adet tarihinizin doğru tutulmuş bir kaydı ya da vücut ısısı çizelgeleri. Her durumda, ultrason kullanımını tercih etmediğinizi ifade edin. İşin ehli uzmanlar, ultrasonun icadından önce ebelerin ve doktorların yaptığı gibi ellerini kullanarak çok fazla şey öğrenebilirler.

Bazı kadın doğum uzmanları, ultrasonu kadınların pelvis boyutlarını ölçmek için kullanırlar. Benim deneyimime göre bu, teknolojinin uzun vadede etkilerinin bilinmediği, kötü bir kullanımı. The

Farm Ebelik Merkezindeki ebeler, pelvis ölçümünü bilimden çok bir sanat, tam bir ölçüm sisteminden çok bilgiye dayalı bir tahmin olarak görürler. Bize göre böyle bir değerlendirme, ultrason ya da röntgen gibi bir görüntüleme teknolojisi kullanılarak yapılacağına, elle yapılsa daha iyi olur çünkü çalışma arkadaşlarımla birlikte, doktorları tarafından röntgen ve ultrason ölçümlerine dayanarak pelvislerinin çok küçük olması sebebiyle normal doğum yapmaya "uygun olmadığı" söylenen yirmi beşten fazla kadının bakımıyla ilgilendik. Sadece iki istisna haricinde bu kadınlar vajinal doğum yapabildiler. The Farm Ebelik Merkezinde biz, pelvislerin ve bebeklerin boyutunu mekanik ya da radyolojik yollarla değil her zaman ellerimizle ölçmüşüzdür. Hiçbirimiz röntgeni ya da ultrasonu kadınların herhangi bir boyuttaki bebeği doğurma yeteneğini tahmin etmek için gerekli ya da özellikle yardımcı bulmadık. Bir şeyleri hissederek ölçmeyi defalarca yaparak öğrenen tüm diğer insanlar gibi bizim ellerimiz de, içinden geçmesi gereken bebeğin boyutlarıyla bağlantılı olarak, pelvisin ne kadar büyük olduğunu bilir.

Pelvisinizin ölçülmesi için yapılması istenen ultrasonu reddetmek için başka bir neden de bu boyutların aslında aldığınız pozisyona göre değişmesidir.(Bu arada, bir çok doktor bunu bilmez.) Ultrasonla pelvisi ölçmenin en zayıf yanlarından biri, kadın pelvisinin boyutunun ve şeklinin sabit olduğu fikridir. Eğer pelvis katı bir kemikten halka olsaydı bu doğru olurdu. Gelgelelim pelvis, eklemlerde bağlarla birleşen dört ayrı kemikten oluşur. Hamileliğin sonlarında relaksin hormonu doğuma hazırlanmak için bu bağları gevşetir. Böylece birbirleriyle bağlantılı olarak yer değiştirmeleri daha kolay olur. Sırt üstü yatarken daha küçük olabilen pelvisiniz, el-dizüstü yani dörtayak pozisyonundayken önemli ölçüde daha büyük olabilir.

Avustralyalı doğuma hazırlık eğitmeni Andrea Robertson, bu yetenek hakkında farkındalık oluşturmak için insanı inanılmaz

güçlendiren bir egzersiz anlatır. Nasıl yapıldığına şöyle çabucak bir bakalım. Ayakta durun veya diz çökün ve bir elinizi önde pubis kemiğinin üzerine, diğer elinizi de arkada kuyruk sokumu kemiğinin üzerine koyun. Ellerinizin birbirinden ne kadar uzak olduğunu fark edin. Şimdi bir yerinizi incitmemeye dikkat ederek olabildiğince geriye doğru eğilin ve ellerinizin birbirinden ne kadar uzakta olduğunu fark etmeye devam edin. Sonra, gövdeniz yere paralel olana kadar öne doğru eğilin.[15] Bir çok kişi bu egzersizde ellerinin ne kadar çok hareket ettiğini gördüğünde şaşırır. Çoğu, öne eğildiklerinde pubis kemiğiyle kuyruk sokumu kemiği arasındaki mesafede fark edilebilir bir artış hisseder. Bize oldukça benzeyen maymunların doğumda öne doğru eğilmelerine şaşmamalı!

KORYON VİLLUS ÖRNEKLEMESİ

Koryon Villus Örneklemesi (CVS) Down sendromu gibi kromozom anomalileri test etmek için kullanılan müdahaleci bir tekniktir. On ikinci haftadan önce yapılır. En önemli avantajı, amniyosentezle kıyaslandığında hamileliğin daha erken zamanlarında yapılabilir olmasıdır. Halihazırda kromozom anomalisi olan bir çocuğa sahip kadınların yanı sıra otuz beş yaş üstü kadınlara da bu testi yaptırmalarının teklif edilmesi olasıdır. Diğer müdahaleli işlemler gibi CVS de düşüğe sebep olabilir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından düzenlenen geniş bir listeye göre CVS sonrası gebeliğin sonlanma oranı yaklaşık yüzde dörttür. Nadiren de olsa CVS, embriyonun kollarına, bacaklarına, parmaklarına ve ayak parmaklarına zarar verebilir.

Eğer görüntüleme testleri Down sendromlu bir bebeğiniz olabileceğine işaret etse bile kürtaj yaptırmayacağınızı biliyorsanız, testi yaptırmayı reddetmelisiniz. Böyle bir durumda testi yaptırmak gebeliğinizi muhtemelen daha stresli bir hale getirecektir.

AMNİYOSENTEZ

Amniyosentez fetüste belli durumlar ya da bozukluklar ortaya çıkarabilen bir başka müdahaleli işlemdir. Uzun bir iğne kullanarak amniyotik sıvı örneği alınmasını içerir ve o esnada doktor, iğnenin yanlışlıkla fetüse temas etmesi riskini azaltmak için ultrason kullanır. Ultrason ve CVS gibi bu test de, bebeğin cinsiyetini gösterebilir. Buna ek olarak kromozom anomalisi ve omurga açıklığı ya da doğuştan beyin yokluğu gibi nöral tüp bozuklukları var mı diye de kontrol edilir. Tıbbi modelde amniyosentez, otuz beş yaş üstü kadınlarda standart hale gelmiştir. Otuz beş yaş limit olarak seçilmiştir çünkü bu yaşta kromozom hastalığı olan bir bebeğin olma ihtimali, testin fetüse zarar verme veya düşüğe sebebiyet verme riskiyle aynı ya da ondan daha fazladır. Amniyosentezden sonra yaklaşık yüzde 1,5 oranında düşük ya da bebeğe zarar gelme riski vardır. Amniyosentezin daha genç kadınlara teklif edilmesi, çocukları Down sendromlu doğan ebeveynlerin amniyosentez gibi bir seçenekleri olduğunun, doktorlar tarafından söylenmemesi nedeniyle açılan davaların artmasıyla başlamıştır. Amniyosentez, hamileliğin on beşinci ile on sekizinci haftaları arasında yapılır ve analiz edilmesi de iki veya üç hafta sürer. Bazen testin birden fazla kere yapılması gerekebilir.

Bazı kadınlar amniyosentezi güven verici bulur ama bazıları da sonuçlar beklenirken yaşanan duygular hakkında daha önceden uyarılmış olmayı dilerler. Bu zamana gelindiğinde bebeğin hareketleri genellikle açık olarak hissedilir. Sosyolog Barbara Katz Rothman bunun bir çok aile için yarattığı çelişkiyi çok güzel ifade etmiştir. Onun deyişiyle amniyosentez "kadınlardan hamileliklerini ve bebeklerini kabul etmelerini ve içlerinde taşıdıkları bebeklerine bakmalarını talep eder ama aynı zamanda düşük yapmaya da hazır olmalarını bekler."[16] Amniyosentez yaptıran her kadın için bu işlemin iki uzak ihtimali vardır: biri Down sendromlu bir çocuk sahibi olmak, diğeri

de amniyosentez yüzünden düşük yapmak. Unutmayın; amniyosentez hiçbir şeyi tedavi etmemiştir.

ANNE KANINDA SERUM ALFA FETOPROTEİN TARAMASI

Anne kanında serum alfa fetoprotein taraması, teşhis amaçlı bir test değildir. Adından da görülebileceği gibi bir tarama işlemidir. Tıbbi bakım modelinde, bu test günümüzde rutin olarak neredeyse tüm hamile kadınlara on altıncı haftada teklif ediliyor. Bilmeniz gereken şu ki AFP taraması, size bebeğinizin iyi olduğunu söylemez. Bu basit kan testi size bebeğinizin belli anomalilere sahip olma ihtimalini söyler ama bebeğinizde bu hastalıkların olup olmadığını söyleyemez. AFP taraması bir sorun olduğunu gösterirse doktorunuz genellikle amniyosentez yapılmasını ya da ultrasonla bakılmasını isteyecektir. Bu ilk AFP taramalarının yaklaşık yüzde beşinde, bebek tamamen sağlıklı olduğunda bile anormal bir sonuç çıkar. Bu yüksek orandaki hatalar kısmen gebelik yaşının yanlış hesaplanmasına ya da ikiz bebek olmasına bağlıdır.

AFP tarama testi kiti ilk defa piyasaya sürüldüğünde düzenlenmesini FDA yaptı ve sadece araştırma alanlarında kullanılmasına izin verdi ama doktorlar ve laboratuarlardan gelen baskı FDA'yı AFP taramasını denetlemekten çekilmeye sevk etti. Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Koleji* (ACOG) üyelerine bu testi bir *mesuliyet uyarısının* parçası olarak tüm hamile kadınlara teklif etmelerini tavsiye etti.[17] Bu uyarı, kadınların değil doktorların yararınaydı çünkü amacı doktorlara dava açılmasını önlemekti. Test güvenilir olarak tanıtılsa da, testlerinde yüksek AFP seviyeleri çıkan kadınlar (buna testinde "yalancı pozitif" sonuç çıkanlar da dahil) bunu hiç de güven verici bulmuyorlar. AFP sonuçları çok çabuk analiz edilebiliyor ama ardından muhtemelen yapılması istenecek

* İng. *The American College of Obstetricians and Gynecologists* (ç.n.)

olan amniyosentezin sonuçlarını birkaç hafta beklemek gerekiyor. Bu işlemin rutin olması sorgulanmıştır çünkü bir sürü kadını test yaptırmaya mecbur kılmıştır ve aslında çok azının bir problemle karşılaşacağı düşünülürse de gereksiz yere kaygı duymalarına sebep olmuştur. Kesin olan bir tek şey varsa o da eğer zaten amniyosentez yaptıracaksanız, AFP taraması yaptırmaya gerek olmadığıdır.

GEBELİK ŞEKERİ TARAMA TESTİ

Gebelik takibinizi yapan kişi, tıbbi bakım modelini benimsemiş biriyse ve ailenizde kilolu bebekler varsa, sizden büyük ihtimalle "gestasyonel diyabet yani gebelik şekeri" taraması yaptırmanız istenecektir. Gebelik şekeri (GŞ) gerçekte bir hastalık değildir. Aslında daha çok, hamilelikte kan şekerinin ortalamadan daha yüksek olmasıyla ilgilidir. Bu durum glikoz toleransı testiyle*(GTT) belirlenir. GŞ, şeker hastalığından farklıdır çünkü bebek doğduktan sonra biter ama şeker hastalığı geçmez. Bir çok doktor tüm gebe kadınlara yirmi dört-yirmi sekiz haftaları arasında bu testi yaptırmalarını önerir. Test maalesef pek güvenilir değildir. Kadınlara yeniden test yapıldığında, sonuç yüzde elliyle yüzde yetmiş oranları arasında farklı çıkabilir. Elimizdeki en iyi kanıt, GŞ'nin ister diyetle ister insülinle olsun anneler ve bebekler için sonucu iyileştirecek bir tedavisi olmadığını söylüyor. Kısacası bu test yüzünden oluşan gerginliğe ondan edinilecek bilgi için değmez. Bazen test pozitif olduğunda kanıtlanmış bir faydası olmayan başka pahalı testler yaptırmanız ve tedavi sürecinden geçmeniz istenebilir.

Gebelik sırasındaki kontrollerde idrar ölçüm çubuklarıyla yapılan rutin testlerin ötesinde, çalışma arkadaşlarım ve ben glukometre adında küçük bir ölçüm cihazı kullanarak kan şekeri seviyeleri çok fazla değişiklik gösteren ve buna rağmen beslenme şeklindeki

* Şeker yükleme testi. (ç.n.)

düzenlemelerle fayda sağlanabilecek kadınları belirleyebiliyoruz. Glukometre, parmağa batırılarak bir damla kandaki şeker seviyesini ölçen bir alettir. Onu, yirmi sekizinci ya da daha sonraki haftalarda şu belirtilerin birkaçını fark ettiğimizde kullanıyoruz:

- Hızlı kilo alımı
- Yemeklerden sonra kendini tuhaf hissetme ya da baş dönmesi
- Sürekli susuzluk çekme
- Aşırı şeker isteği
- Ailede diyabet geçmişi
- Daha önceden kilolu bebek doğurmuş olma

Kahvaltıdan sonraki on beş ile otuz dakika arasında glukometre okuması yapıyoruz, bir saat sonra tekrar ediyoruz. O zaman aralığında kadının glikozunun yüksek olduğu (250) ve bir saat içinde normale (120 veya daha az)döndüğü birkaç vaka ile karşılaştık. Bunlar, yemekten sonra kendini tuhaf hisseden ve yüksek kan şekeri okumaları GTT ile tespit edilemeyen kadınlardı. Genellikle bulduğumuz şey gebelikte iyi tolere edemedikleri bir şey yenmesi oluyor; örneğin şeker ve beyaz un. Kısa vadede kadının kanındaki şeker seviyesini aşağı indirmesi için en iyi yöntem eğer mümkünse biraz egzersiz yapmasıdır. Hamileliğinin geri kalan kısmı içinse beyaz un, makarna, diğer karbonhidratlı yiyecekler ve şekeri beslenmesinden tamamen çıkarması en iyi yol olacaktır.

BETA STREP (GRUP B STREPTOKOK) TARAMASI

Bakterileri hastalığa sebep olan organizmalar olarak görme eğilimimiz olmasına rağmen, vücudumuzun boğaz, vajina ve bağırsaklar gibi kısımlarında yaşayan çeşitli bakteri türleri vardır ve bize hiçbir zararları dokunmaz. Yaygın olan grup B streptokok bakterilerinin (buna aynı zamanda beta strep de denir) hamile kadınlar için önemi

vardır. Kadınların vajinalarındaki normal bakterilerde bazen beta strep bulunur. Yaklaşık her beş kadından birinin vajinasında beta strep yaşar ve tıp dilinde buna "kolonizasyon" denir. Beta strep tarafından kolonize edilmekle, ki çoğumuz öyleyiz, enfekte yani hasta olmamız arasında bir fark vardır.

Grup B strep kadınlarda genellikle herhangi bir belirti göstermez. Beta strep olduğunda bazen idrar yolu enfeksiyonları görülür. Daha nadir zamanlarda da plasentada enfeksiyon olur ve bu suların zamanı dolmadan erken gelmesine ve erken doğuma sebep olur.

Doğumda vajinasında grup B strep olan yüzde on beş ile yüzde yirmi arasındaki kadınlarda, bebeklerin yaklaşık yarısı doğumda kolonize edilecektir. Ama bu, tüm bu bebeklerin hasta olacağı anlamına gelmez. Aslında yüzde 98'i ya da daha fazlası enfeksiyon kapmaz. Ama enfeksiyon olduğunda bu ciddi bir durumdur çünkü bu vakaların yüzde onu ölümcüldür. Yine de hatırlamak gerekir ki popülasyonun tamamında bin bebekten sadece iki tanesi enfekte olur. Problem, bin bebek içinden o iki tanesinin hangisi olacağını bilmenin gerçekten doğru bir yolu olmamasıdır.

Bebekte enfeksiyon görülme riskinin normalden daha fazla olmasıyla bağdaştırılan durumlar şunlardır:

- Düşük doğum kilosu ya da prematüre bebekler
- Doğumdan on sekiz saatten daha uzun zaman önce suların gelmesi
- Uzun doğumlar, özellikle de bir çok kereler vajinal muayene yapılmış olanlar
- Doğumun yapay yolla başlatılması, içten fetal monitorizasyonu, vakum ve forseps gibi müdahaleler
- Doğumda kalp atışları normalden daha hızlı olan bebekler
- Doğumda ateşi çıkan kadınlar

- Vajinal kültürlerinde özellikle fazla beta strep kolonizasyonu görülen kadınlar
- Doğumda resüsitasyon yani canlandırma yapılması gereken bebekler

Grup B strep için çeşitli önlem stratejileri geliştirilmiştir. Bir tanesi grup B strep tarafından kolonize olup olmadıklarını bulmak için tüm hamile kadınları testtten geçirmektir. Teorik olarak, kültür sonuçları pozitif çıkan kadınlara antibiyotik tedavisi uygulanabilir. Araştırmacılar tarafından denenmiş olan bu stratejinin sorunlu yanı, işe yaramamış olmasıdır. Bu strateji sadece, grup B strep yüzünden mesane enfeksiyonuna yakalanan kadınlarda yardımcı olmuş, hastalığa yakalanan bebek sayısını düşürmemiştir.

Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Koleji (ACOG), Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri* (CDC) ve Amerikan Hemşire-Ebe Koleji** (ACNM) yıllarca şu iki stratejiden birini önerdiler:

1. Taramadan vazgeçin ve suların erken gelmesi, erken doğum olması, zarların on sekiz saat ya da daha uzun zaman önce patlamış olması, önceki doğumunda grup B strep görülen bir bebeği olması ya da doğumda ateşi çıkması gibi risk faktörü olan tüm kadınlara doğumda damardan antibiyotik verin. (Buna doğumda ateşi çıkan epiduralli kadınlar da dahil çünkü bu ateşin enfeksiyon yüzünden mi çıktığı ayırt edilemez.)
2. Hamileliğinin otuz beş ile otuz yedinci haftaları arasındaki tüm kadınları taramadan geçirin. Kolonize olmuş tüm kadınlara doğumda damar yolundan antibiyotik teklif edin. Zarları on sekiz ya da daha fazla saattir açık olan ya da doğumda ateşi

* İng. *The Center for Disease Control* (ç.n.)

** İng. *The American College of Nurse Midwives* (ç.n.)

çıkan grup B taşıyıcılarına, damar yolundan antibiyotik reçete edin.

ACOG, CDC, ACNM ve Amerikan Pediatri Akademisi* (AAP) sadece risk faktörleri olduğunda tedavi uygulamayı içeren birinci stratejiyi bırakıp, ikinci stratejideki gibi herkesi taramadan geçirmek konusunda anlaşmıştır. Bu yeni yaklaşım, bebekleri zaten enfeksiyon kapmayacak bir çok kadının da bu antibiyotik tedavisini görmesi anlamına geliyor. Bu yaklaşım benimsendiğinde bile gerçekten tedaviye ihtiyacı olan bazı bebeklerin tespiti gözden kaçabilir.

Bu yeni protokolün kendisi tamamen risksiz değil. Antibiyotiğin aşırı kullanımının, dirençli bakteri türlerinin gelişmesine katkıda bulunduğu iyi bilinir. Bunlar antibiyotik verildiğinde ölmeyen bakterilerdir ve yeni protokol ek sorunlar yaratabilir. Antibiyotikler bazen anne ve bebeklerde mantar veya pamukçuk enfeksiyonları ve ishal gibi yan etkilere yol açar. CDC, grup B kolonizasyonu olmuş tüm kadınlara penisilin vermeyi seçmenin, ağır alerjik reaksiyonlar yüzünden bir yılda on anne ölümüyle sonuçlanacağı hakkında tahminde bulunuyor.

Bir önceki paragrafta bahsi geçen tüm sebepler yüzünden, bu testi yaptırmayı reddeder ya da taramayı yaptırmaya razı gelirseniz ve test pozitif çıkarsa damar yolundan antibiyotik almayı geri çevirme seçeneğine hâlâ sahip olduğunuzu bilmelisiniz. Bebeğinizin enfekte olma riskini mümkün olduğu kadar fazla müdahaleden kaçınarak bir parça düşürebilirsiniz. Bu müdahalelere vajinal muayeneler de dahildir, özellikle de zarlar yırtıldığında. Ayrıca yenidoğan döneminde bebeğe dokunmadan önce elleri sık sık yıkamak da önemlidir. (Bazı grup B enfeksiyonları yenidoğanın yaşamının ilk üç ayında oluşur.)

* İng. *The American Academy of Pediatrics* (ç.n.)

DOĞUM ÖNCESİ RHOGAM TESTİ

Gebelik takibinizin bir parçası olarak kan grubunuzun Rh pozitif mi yoksa Rh negatif mi olduğunu belirlemek için bir kan testi yaptırmalısınız. Kafkasyalıların yüzde seksen beşi Rh pozitif kana sahipken geri kalan yüzde on beşi Rh negatif kana sahiptir. Sizinki eğer Rh pozitifse veya hem bebeğin babasının hem de sizinki Rh negatifse, gebelikteki Rhogam'ın detaylarını anlamaya özellikle bir ihtiyacınız yok. Ama eğer siz Rh negatifseniz ve bebeğin babası Rh pozitifse, Rh uyuşmazlığı sorunlarının, her takip eden gebelikte artan miktarda olması çok muhtemeldir.

Rh negatif kendi içinde bir problem değildir ama eğer Rh negatif olan birinin kanı Rh pozitif olan birinin kanıyla karıştırılırsa olumsuz sonuçları olabilir. Rh negatif olan bir anne Rh pozitif bir bebek taşıdığında hamilelik sırasında kanlarında genellikle karışma olmaz ama hamilelikte ve doğumda bazen bebeğin kanından ufak bir miktarda annenin kan dolaşımına geçiş olabilir. Bu durum gerçekleştiğinde bebeğin kanı yabancı cisim olarak görülür ve genellikle annenin kanı bu yabancı cisimle "savaşmak" için anti-D antikorlar üretir. Bu süreçte Rh negatif olan annenin kanının "duyarlandığı" söylenir. Amniyosentez, bebeği döndürmek için dışarıdan yapılan sert manevralar ve epizyotomi, bu duyarlanma oranını arttırır.

Eğer daha önceden kürtaj veya düşükle sonuçlanan bir gebelik ya da uyumsuz kan nakli yoksa, ilk bebekte duyarlanma olması nadirdir. Ancak, annenin kan dolaşımında anti-D antikorları bulunuyorsa, daha sonraki Rh pozitif bebeklerinin güvenliğinden ödün verilmesi gerekebilir çünkü plasentadaki zardan kan geçemez ama bu antikorlar geçebilir ve bebeğin kanındaki rhesus proteinlerine saldırır. Bu uyumsuzluktan ortaya çıkabilecek sorunlar hafif sarılık ile bazen bebeğin hayatına mal olabilecek akut hemolitik hastalığı arasında dağılım gösterir.

Rh pozitif bebekleri olan Rh negatif annelere, doğumdan sonraki yetmiş iki saat içinde, Amerika Birleşik Devletlerinde Rhogam, İngiltere'de Anti-D adı verilen kan ürünü iğneler yapılır. Ayrıca, hamilelik esnasında kanın karışması ihtimali olan herhangi bir travmatik olay yaşandığında da bu iğneler yetmiş iki saat içinde yapılır. Rhogam, Rh pozitif bebeklerin geleceği için tehlike teşkil eden antikor oluşumunu önlemede oldukça etkilidir . Rhogam geliştirildiğinden beri ağır hemolitik hastalıklar yüzünden kaybedilen bebeklerin sayısında büyük bir düşüş olmuştur.

Rhogam uygulamasının genel faydalarına rağmen, bazı kadınların bu ürünü kabul etmekle ilgili huzursuzlukları vardır. Üreticilerinin listelediği belgelenmiş yan etkiler lokal iltihaplanma, halsizlik, üşüme, ateş ve nadiren anafilaksidir.* Bazı kadınlar Rhogam iğnesinden sonra vücutta rahatsız edici bir döküntü olduğunu bildirirler. Başka bir sorun da, bazı ilaç firmalarının ilaçta civa-bazlı bir koruyucu kullanması yüzünden var olan potansiyel zehirlilik durumunu önlemek için kimi kadınların bunu kullanmaktan kaçınmasıdır. Diğer bir endişe ise kan yoluyla bulaşan enfeksiyonlarla ilgilidir. Rhogam kullanımının ilk günlerinde bazı kadınlar enfekte olmuş Rhogam yoluyla hepatit C ve HIV kapmışlardır. Bu virüslerin ikisi için de tarama yapılabildiğinden ve üreticilerin yaptığı saflaştırma işlemleri yoluyla zararsız hale getirilebildiklerinden, şu anda bir tehlike oluşturmuyorlar. Ama yine de şu anki tedavilerle yok edilemeyecek henüz bilinmeyen virüslerin olma olasılığı vardır. [18]

Eğer kan grubunuz Rh negatifse, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşıyorsanız ve gebeliğinizin takibi ebelerin oluşturduğu modele değil medikal bakım modeline daha yakınsa, gebeliğinizin yirmi sekizinci ve otuz dördüncü haftalarında, bebeğinizin Rh negatif ya

* Anafilaksi aniden başlayan ve ölüme neden olabilen ciddi bir alerjik reaksiyondur. (ç.n.)

da Rh pozitif olmasına bakılmaksızın, Rhogam iğnesi yaptırmayı kabul etmeniz için zorlanmanız muhtemeldir. Hamilelik sırasında Rhogam uygulamasının arkasında yatan mantık, ki bu uluslararası tartışmalı bir konudur, kimilerinin bunun hamilelikte oluşabilecek "gizli" duyarlanma vakalarını önlemenin en iyi yolu olduğunu savunmasıdır. Bir araştırma, duyarlanma oranında, doğum öncesi rutin Rhogam olmaksızın yüzde 1.12'den, Rhogam'la yüzde 0.28'e bir düşüş göstermiştir. Yalnız, karşıt görüşlü kişiler bu düşüşün başka faktörlere dayandırılabileceğini vurgulamıştır; örneğin Rhogam'ın, hamileliğinde risk faktörü olan kadınlara teklif edilmemesi gibi.[19] Doğum öncesinde rutin olarak Rhogam reçete edilmesindeki sorun, anneleri gibi Rh negatif olan bir çok bebeğin ilaca maruz kalacak olması ve bu ürünün bebekler üzerindeki uzun vadeli etkileri hakkında sistematik bir çalışma olmamasıdır.[20]

Benim kendi uygulamalarımda, The Farm'daki çalışma arkadaşlarım ve ben, diğer bir çok ebe gibi, eğer travmatik bir olay olmadıysa, kadınlara doğum öncesinde Rhogam yapılmasını kabul etmelerini önermiyoruz. Eğer Rh negatif bir kadın, hamileliği esnasında duyarlanma olasılığı olan bir olay yaşarsa, Rhogam uygulamasının olası riskleri ve faydaları ve aynı zamanda duyarlanmanın riskleri konusunda bilgilendirilir. Sonra, Rhogam iğnesi olup olmamaya kendisi karar verir.

Rh negatif bir annenin Rh pozitif bebeğinin doğumunun ardından yetmiş iki saat içinde Rhogam uygulanması gebeliğin yirmi sekizinci haftasında yapılmasından daha az tartışmalı bir konudur. Rh pozitif bebek doğuran Rh negatif kadınların yaklaşık yüzde doksanı, doğumdan sonra Rhogam'a ihtiyaç duymayacaktır çünkü bebeğin kanıyla kendi kanlarında karışma olmamıştır ve dolayısıyla duyarlanma da yoktur. Maalesef Rhogam'sız duyarlanma olacak yüzde onun içinde olup olmadığınızı belirlemenin doğru bir yolu yoktur.

Rhogam iğnesi olmayı kabul edip etmeme kararını almak her zaman kolay değildir. Eğer kadının gelecekte tekrar hamile kalma planları yoksa, genellikle Rhogam'ı reddeder. Kan ürünlerinin uygulamasına karşı çıkan dini inançları olan kadınlar Rhogam uygulamasını kabul etmeyecektir. Doğumda tıbbi müdahaleler görmüş kadınların, duyarlanma olasılığı, görmemişlere kıyasla daha fazladır.

Bazı kadınlar fetal hücrelerin kendi kan dolaşımlarına girip girmediğini öğrenmek için Kleihauer testi yaptırmayı seçer. Eğer test sonucu negatif çıkarsa, Rh pozitif bir bebeğin doğumunun ardından duyarlanma ihtimalinin, Rhogam iğnesini reddetmek için yeterince düşük olduğuna karar verebilirler. Yalnız, Kleihauer testi her zaman doğru sonuç vermez.

AYDINLATILMIŞ ONAM

Etik tıbbi ve ebelik bakımı, yaptırmanız tavsiye edilen her türlü tedavi ve işlemler için aydınlatılmış onam alınmasını gerektirir. Bir işlem ya da tedavinin uygulanmasını kabul etmeden önce, karar vermenize yardımcı olması için, test hakkında bilgilendirilmeniz gerekir ama unutmayın ki test hakkında doktorunuz veya ebenizden aldığınız bilgi doğru olmasına rağmen biraz taraflı olabilir. Tarama yaptırmadan önce, doğuma hazırlık kitapları, internet veya bir genetik danışman gibi ek bilgi kaynaklarından araştırma yapmak isteyebilirsiniz.

Doğumdayken gerçekten ne derecede bir rızanız olacak? Doğum tecrübesi yaşamış olan çoğumuz biliyoruz ki doğumda bir insanın yapmak isteyeceği en son şeylerden biri okumaktır. Hastanelerdeki uygulamalar değişiklik gösterir. Bazıları, teklif edilen her işlem için ayrı ayrı onam isterken, diğerleri hastaneye yatış sırasında doktorun gerekli olarak göreceği tüm işlemleri içeren geniş kapsamlı bir izin vermesini isterler. Nerede doğurmayı planlarsanız planlayın, üzerinizde hangi işlemlerin uygulanabileceğini öğrenin. Neyi kabul edip

etmeyeceğinizi konusunda karar verin. Amerikan mahkemeleri eğer basitçe reddederek, doktorunuzu bırakarak ya da tıbbi önerilere karşı çıkıp kendinizi hastaneden taburcu ederek çeşitli prosedürlere aktif olarak karşı çıkmadıysanız, bu işlemlere dolaylı olarak onam verdiğinizi kabul eder. Bazı Amerikan hastaneleri, kadınlara almaları istenen ilaçların potansiyel tehlikeleri hakkında bilgilendirilmek istemediklerini bildiren formlar imzalatmaya başladılar.

Unutmayın ki, devlet her hangi bir kanuni sürece riayet etmek için haklarınızı iptal etmediği ya da kısıtlamadığı sürece (buna çocuğunuz için tıbbi seçimler yapma hakkınız da dahil), çocuğunuzun kanuni temsilcisi olarak kabul edilen kişi sizsiniz. [21]

NOTLAR

1. Rothman, Barbara Katz. *In Labor: Women and Power in the Birth-place.* New York: W. Norton, 1972.
2. Davis-Floyd, Robbie E. *Birth as an American Rite of Passage.* Berkeley: University Of California Press, 1992.
3. Davis-Floyd, R. and St. John, G. *From Doctor to Healer: The Transformative Journey.* New Brunswick, N. J.: Rutgers U. Press, 1998.
4. Carter, J. P., et al. Preeclampsia and reproductive performance in a community of vegans. *Southern Medical Journal,* 1980; 80(6): 692-97.
5. Primrose, T.; and Higgins, A. A study in human antepartum nutrition. *Journal of Reproductive Medicine,* 1971; 7:257-64.
6. Hamlin, R. H. J. The prevention of eclampsia and pre-eclampsia. *Lancet,* 1952;1:64.
7. Higgins, A. C. Nutritional status and the outcome of pregnan-

DOĞUMUN BAŞLAMASI

Muhtemel doğum tarihiniz yaklaştıkça, düşünceleriniz anneliğe giden yolculukta yönünüzü en iyi nasıl bulacağınız konusuna yoğunlaşabilir. Nerede doğurmayı planladığınıza bağlı olarak hastane veya doğum merkezine vardığınızda sizi bekleyen rutin uygulamalar farklılık gösterebilir. Her hastanenin kendi rutin prodesürü vardır ve aynı coğrafî bölgedeki hastanelerin uygulamaları arasında çarpıcı farklılıklar görebilirsiniz. Peki hangi rutinlerin isteğe bağlı olduğunu hangilerinin olmadığını nasıl bilebilirsiniz? Bir politikanın belli bir hastanede uygulanıyor olması, onun zorunlu olduğu ve hatta bilime dayalı olduğu anlamına gelmez. Hangi rutin uygulamalar bilimsel olarak sorgulanabilir? Eğer hastanenizdeki bazı uygulamaların bilimsel gerekçesi yoksa, hastane personeliyle hangi alternatifler konusunda pazarlık yapabilirsiniz?

DOĞUMDA MISINIZ DEĞİL MİSİNİZ?

Kuzey Amerikalı kadınlar için doğumdaki ilk büyük karar genellikle hastaneye ya da doğum merkezine ne zaman gitmek gerektiğiyle, ev doğumu yapanlar içinse ebeyi ne zaman çağırmak gerektiğiyle ilgilidir. Doğum yapacağınız yere mümkün olan en kısa sürede varabilmek için acele mi edersiniz yoksa istediğiniz kadar zaman mı harcarsınız? Açıkçası bunun cevabı bir dereceye kadar hastaneye ulaşmanızın ne kadar sürdüğüne bağlıdır. Eğer bu ilk doğumunuzsa, doğum an meselesi olduğunda sancıların ne kadar yoğun olması gerektiğiyle ilgili bir referans noktanız yoktur. Doğum yapacağınız

yere doğumun mümkün olan en erken safhalarında gitmeye sıcak bakabilirsiniz -özellikle de ilk bebeğinizse, çünkü kimse arabada doğum yapmak istemez. (Bu arada, bu doğumlar genellikle sorunsuz olur.) Yalnız doğumun ilk işaretinde gitmeye karar vermeden önce, çok erken gitmemek konusunda da dikkatli olmakta fayda vardır.

Hastanelerin doğum bölümünde çalışan herkes sıklıkla şunu gözlemler: İlk defa anne olacak kadın, kendini yoğun bir doğumun içinde hissederek hastaneye giriş yapar, tüm yatış işlemlerini yerine getirir ve doğum bölümüne ya da doğum odasına geldiğinde doğumu hemen hemen durmuş olur. Eğer yatış süreci *sizin* doğumunuzu bastırmaya yetiyorsa, eve gitmeyi göz önünde bulundurmanızı öneririm. Kasılmaların doğum sürecinin tamamlanabilmesi için yeterince güçlü hale gelmeden önce sıklıkla durup başlayabildiğini bilmek yardımcı olabilir. Bu durumun en çok doğumun erken veya gizli evresinde olması muhtemeldir. Eğer doğumda olduğunuzu düşünüyorsanız ve günün geç saatleriyse, ılık bir banyo yapmayı, bir kadeh şarap içmeyi ve bir süre yatmayı deneyin. Doğum yoğunlaşmadan önce biraz kestirmeyi başarabilirsiniz. Bu iyi bir şeydir çünkü hastaneye vardığınızda doğumun durma olasılığını azaltır, enerjinizi korur. Hatta uyuklarken doğumda gerçek bir ilerleme kaydedebilirsiniz. Çok ilerlemiş bir doğum bile evinizden hastaneye ya da doğum merkezine gittiğiniz anda durabilir ya da yavaşlayabilir.

Ebelerin oluşturduğu modeldeyse doğum başladığında, biz ebeler durumun nasıl gittiğini değerlendirmek için anneyi ararız veya ziyaret ederiz. Eğer doğum o zaman yavaşlarsa veya durursa, genellikle evimize döneriz ve bir sonraki aramayı bekleriz. Normal doğumun genellikle böyle bir yol takip ettiğini biliriz. Kadın bundan sonra normal günlük yaşantısını sürdürmeye devam eder ve doğum tekrar başladığında ebesini arar. Dört veya beş kez "yalancı başlangıç" olması olağandır. Bu süreç tamamen normaldir ve eğer su kesesi

açılmamışsa bebeğe fazladan bir risk oluşturmaz. O zaman neden beklemeyesiniz? Kaybedecek hiçbir şey yoktur.

Doğumu başlatmak için ilaç kullanımı yaygın hale gelmeden önce, birçok hastanenin doğum bölümü eğer kasılmaların düzeni tam oturmadıysa doğumun erken evresinde kadınları evlerine geri gönderirdi. Doğum sürecindeki kadınlar, eğer rahim ağzını inceltmek ya da açmak için yeterince güçlü kasılmaları yoksa, koridorlarda yürürdü. Günümüzde çoğu hastanenin doğum bölümü, doğumunuz durmuş olsa bile, bir kez yatış yaptınız mı ayrılmanızı pek desteklemez. Şimdilerde, doğumu başlatmak için ilaçların olması ve bu ilaçların dezavantajlarıyla ilgili halkın az bilgi sahibi olması sebebiyle, doğumu geliştirmenin doğal yöntemleri daha az vurgulanıyor. Doğumu yapay yolla başlatmak için kullanılan bu ilaçlara karşı var olan daha rahat tavırlara rağmen, eğer doğumun hâlâ ilk evrelerindeyseniz, yürümek ya da eve gidip doğum anı yaklaştığında geri dönmek konusunda anlaşmaya varmaya çalışabilirsiniz. Eğer doğum yavaş ilerliyorsa ve hastanede kalırsanız, doğum süresinin sınırlamasıyla başa çıkmanız gerekir ve bu çoğu hastane için genellikle on iki ile yirmi dört saat arasındadır.

Zaman, bazen ev doğumlarında bile önemli bir etken haline gelir. Yıllar önce, güney Kaliforniya'da yoğun bir programla seyahat ederken, kendimi, doğumu başlamak üzere olan görümcem Sherry'nin evinde bulmuştum. Daha önce hastanede doğurmuş olduğundan ona evde eşlik etmemi istedi ve bu yüzden de yapmış olduğu planlarında hızlı bir değişiklik yapmaya karar verdi. Tek sorun, benim programıma göre bir sonraki randevuma gidebilmem için, onun evinde sadece yirmi dört saat kalabilecek olmamdı. Kasılmaları, doğumuna dikkatini verebildiği ölçüde yoğunlaşıyordu. Komşularıyla oynamayı planlamış olduğu iskambil oyununu iptal etmesi yoğunlaşmasına yardımcı oldu. Bir saat kadar sonra bir şeyin



Bilek Güreşi; doğumu hızlandırmak için sıradışı ama etkili bir yol.

daha yardımcı olabileceğine dair içime bir his doğdu: Sherry'e kasılmaların arasında arkadaşımız Margaret ile bilek güreşi yapmayı düşünür mü diye sordum. Margaret'i kolayca yenebileceğini biliyordum ve bu zaferden edineceği itici gücün doğumun daha da güçlü bir şekilde ilerlemesine yardımcı olacağına emindim. Aynen de böyle oldu. Güzel yeğenim Christina, benim gitmem gereken zamandan birkaç saat önce, sabah erkenden doğdu. Doğum gününü kocamla birlikte kutladık çünkü onun da doğum günüydü. Kadınlar doğum esnasında kendilerini "korumak" için pelvis ve kalça kaslarını kasabileceğinden, kol kaslarını sıkmaları dikkatlerini başka yöne çekmeye yardımcı oluyor.

DOĞUMUN BAŞLATILMASI

Amerikalı kadınların üçte birinin, hamileliğinin son zamanlarında karşı karşıya kaldığı seçeneklerden biri doğumun yapay olarak baş-

latılmasıdır ve bunun için haklı tıbbi sebepler *vardır.* Bu sebepler kanser, hipertansiyon, diyabet, böbrek hastalığı, gebelik yaşına göre küçük bebekler, amniyotik sıvının miktarında azalma ya da yaşanan bir rahim içi bebek ölümünün ardından doğumun başlaması için uzun bir süre beklenmesi (haftalardan bahsediyoruz, günlerden değil) olarak sıralanabilir. Böyle durumlarda normal sürecin etkisini göstermesini beklemekle oluşabilecek riskler doğumun başlatılmasının getireceği risklerden daha ağır basar. Bir çok çalışma yüzde ondan daha az oranda kadının, tıbbi nedenlerle doğumunun başlatılmasının gerektiğinde hemfikirdir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1985'de Fortaleza, Brezilya'da düzenlenen Appropriate Technology for Birth* konulu bir uzlaşma toplantısında önerildiği üzere "Dünyanın hiçbir coğrafi bölgesinde, yapay yollarla başlatılan doğum oranlarının yüzde onun üzerinde olmaması gerekir." [1]

Açıkçası, doğumu yapay yolla başlatmak için öne sürülen tıbbi olmayan sebepler, çalışan kadınların ve doktorların zaten sıkışık olan programlara kendilerini uydurmaya çalışmaları ve yeni ilaçlar yüzünden son on yılda artmıştır. Amerika'da doğumun başlatılma oranı 1989 ile 1998 arasında yüzde 9'dan yüzde 19.2'ye çıkarak ikiye katlanmıştır ve görünüşe bakılırsa hâlâ artıyor. Bu durum, bebeklerin boyutunda, hamilelik süresinde ya da annede var olan bir hastalığın doğumun başlatılmasını gerektirdiği durumlarda bir artış olmamasına rağmen geçerlidir.[2-4] Bu kadar çok indüksiyon** yapılmasıyla beraber, kadın doğum doktorlarının artık istenilen zamanda, hiçbir dezavantajı olmadan doğumu başlatabileceği yönünde ortak bir yanlış algı baş göstermiştir. Sadece altı hafta olan doğum iznini iple çeken çalışan Amerikalı kadınların çoğunun, doğumun başlatıl-

* Doğum için Uygun Teknoloji (ç.n.)

** Doğum sürecinin tıbbi müdahaleler ya da başka yöntemler yoluyla yapay olarak başlatılmasıdır. (ç.n.)

masıyla ilgili herhangi bir risk yoksa, bunu yapmaya hazır olmaları anlaşılabilir bir şeydir. Doktorlarının indüksiyonun taşıyabileceği riskler konusunda onları bilgilendireceğini sanırlar.

DOĞUMUN BAŞLATILMASININ ANNEYE OLAN ZARARLARI

Başlangıç kısmı da dahil olmak üzere doğum sırasında kadın bedeninde muazzam bir hormon etkileşimi olur. Bu etkileşim normal fizyolojik süreci bozmadan değiştirilemez ve eğer ki değiştirilirse genellikle başka sorunlara yol açarak daha fazla tıbbi müdahaleyi gerekli kılar. Suni yolla başlatılan bir doğum, kendiliğinden başlayan bir doğumdan oldukça farklı bir süreçtir. Kimyasallar kullanarak başlatılan doğumlarda, kadınların kasılmaları daha sert, kuvvetli ve önemli ölçüde ağrılı olma eğilimi gösterir. Bu yüzden doğal doğumla başa çıkmayı bilen biri, suni sancının daha yoğun kasılmalarına dayanabilmek için ağrı kesici ilaçlara ihtiyaç duyabilir. Doğum, *pitocin* yani bizde yaygın kullanıldığı şekliyle suni sancı (bkz. sayfa 283) ile başlatıldığında, damar yolu açılması gerekir. Bu durumda, damar yolundaki iğneler ve serumla arasındaki bağlantıyı sağlayan tüplerin verdiği rahatsızlıktan dolayı, doğum yapan kadının hareketliliği otomatik olarak kısıtlanır. Serumu taşıyan standın tekerlekleri olmasına rağmen doğum anındayken "sürülmeleri" çok kolay olmaz. Doğumun ilaçla başlatılması nadiren de olsa rahmin yırtılmasına sebep olabilir. Bu durum acil sezaryen ve bazen de histerektomi gerektirir. Doğumun yapay yolla başlatılmasıyla bağdaştırılan başka bir sorun da doğum sonrası artmış kanamadır. 1991 ile 2002 yılları arasında, Kanada hastanelerindeki 3 milyon doğumu ele alan bir çalışmada, doğumun tıbbi yolla başlatılmasının nadir rastlanan ama ciddi ve genellikle de anne ölümüne yol açan bir doğum komplikasyonu olan amniyon sıvı embolisi riskini neredeyse ikiye katladığı görüldü.

Bu komplikasyon gelişmiş ülkelerdeki anne ölümlerinin başta gelen sebeplerinden biridir ve görülme sıklığı bu ülkelerin çoğunda artmaktadır.

DOĞUMUN YAPAY OLARAK BAŞLATILMASININ BEBEĞE ZARARLARI

Doğumu suni yolla başlatmanın temel gerekçesi, hayatı tehlikeye girmiş bebek sayısını düşürmektir. Oysa ki günümüzde, Amerika Birleşik Devletleri'nde suni yolla başlatılan doğumların en azından yarısında, bu yöntemin kendisi bebeğin hayatını tehlikeye sokabilmektedir. Yapay olarak verilen oksitosin ve prostaglandin daha uzun ve yoğun rahim kasılmalarına sebep olur; bu da bol oksijen içeren kanın plasentadan bebeğe geçmesini engellenmesi demektir. Bu sebeple, bu uygulama yapıldığında protokolün bir parçası olarak bebeğin fetal monitörle sürekli izlenmesi gerekir. Monitörün bebeğin kalp atışlarını kaydedebilmesi için anne yatakta kıpırdamadan yatmalıdır. Anne eğer birazcık daha hareketli olmak isterse, bebeğin başına içerden elektrot iğnesi yerleştirilmesini tercih edebilir. Fakat bu bebek için acı verici bir işlemdir; su kesesinin patlatılmasını gerektirir ve hem annenin hem de bebeğin enfeksiyon kapmasına neden olabilir.

Doğumun başlatılmasının bir diğer dezavantajı bebeğin strese girmesidir. "Fetal distres" denilen bu durum kendiliğinden başlayan doğumlarla kıyaslandığında, yapay yolla başlatılan doğumlarda daha fazla görülür. Yapay yolla başlatılan doğumda sezaryen olma olasılığı, doğal yolla başlayana göre daha muhtemeldir. Yapılan bir çalışma, bebeğin kalp atışlarının bozulmasından dolayı sezaryen oranının iki katına çıktığını söylemektedir.[1] Normalde hamilelik esnasında bebeğin ciğerlerinde bulunan sıvı doğumdaki rahim kasılmalarıyla sıkışarak dışarı çıkarır. Sezaryende bu işlem olmadığı için bebek doğduğunda ciğerlerinde su olması ve solunum güçlüğü çekmesi daha muhtemeldir.

Oksitosin ve prostaglandinle başlatılan doğumlarda mekonyum görülme olasılığı daha fazladır çünkü bebek, muhtemelen kendiliğinden başlayan bir doğumda olacağından daha fazla stres altındadır. Çeşitli doğumlarda yapılan çalışmalar, en son çıkan *cytotec* adlı (sayfa 285'de daha detaylı anlatılacak) prostaglandinle başlatılan doğumlarda yüksek oranda mekonyum görüldüğü belgelemiştir.[7-11] Bebek eğer ilk nefesini mekonyumlu suyla birlikte alır, bu su da akciğerlerine kaçarsa ciddi solunum problemleri yaşanabilir. Yenidoğan sarılığı da yapay yolla başlatılan doğumlarda daha sık görülen bir başka sorundur. Ayrıca bebek mekonyum da yutsa, sarılık da olsa, büyük olasılıkla ilk birkaç gününü annesinin kolları yerine yenidoğan yoğun bakım ünitesinde geçirecektir.

İatrojenik prematüre diye bir şey duydunuz mu hiç? Bu terim, *doktorun sebep olduğu* prematüre anlamına gelir. Yapay yolla başlatılan doğumlardan ya da yanlış "muhtemel doğum tarihlerine" göre yapılan sezaryen ameliyatlarından sonra çok fazla prematüre bebek doğduğu için böyle bir terim icat edilmek zorunda kalınmıştır. Kadın doğum biliminin bebeğin ne zaman doğacağı konusunda yanılmayacak kadar geliştiğine inanılır. Oysa ki "iatrojenik prematüre" çoğu kadın doğum uzmanın kabul etmek isteyeceğinden çok daha fazla yaygındır ve genellikle, doğumun tıbbi nedenlerle değil, "kolaylık olsun" diye başlatılmasından sonra görülür.

DOĞUMU BAŞLATMADA YAYGIN OLARAK KULLANILAN YÖNTEMLER

Doğumun tıbbi yolla başlatılmasında kullanılan en yaygın yöntemler su kesesinin açılması (amniyotomi) ve damar yolundan *pitocin* yani suni sancı verilmesi, türlü prostaglandinlerin (*cervidil*, *Prepidil* ve *Cytotec*) uygulanması gibi kimyasal yöntemlerdir.

Su Kesesinin Açılması: Su kesesinin açılması, doğum kendi kendine başlamak üzereyken, doğumu tetiklemek için kullanılan basit ama bazen etkili bir yöntemdir. Yüzde yetmiş ile yüzde seksen oranındaki kadınlarda, sadece bu yöntem tek başına yirmi dört saat içinde doğumu başlatır. Fakat kalan yüzde yirmi ile yüzde otuz arasındaki kadın yüksek oranda rahim içi enfeksiyonu kapma riskine sahiptir.[12] Sadece su kesesinin açılması, rahim yırtılması tehlikesini arttırmaz ama enfeksiyon riskini arttıracağından, bir çok hastanede bu yöntem kullanıldığında doğumun başlaması ve *bitmesi* için zaman sınırlaması koyulur. Bazen amniyotomi, göbek kordonunun bebeğin başının altından rahim ağzından sarkmasına sebep olur. Bu da bebeğin hayatını tehlikeye atan acil bir durumdur.

Damar Yolundan Serumla Pitocin Verilmesi: Suni sancı olarak da bilinen *pitocin*, doğum sırasında (öncesinde değil) annenin hipofiz bezinden az miktarlarda salgılanan doğal bir hormon olan oksitosinin sentetik versiyonudur. Doğumun ilk evrelerinde doğal olarak salgılanandan çok daha yüksek bir doz damar yolundan verilerek, istenilen kasılma oranına ulaşana kadar her birkaç dakikada bir arttırılır. *Pitocin* ile başlatılan doğumların kendiliğinden başlayan doğumlara kıyasla vakum veya forseps kullanımıyla ya da sezaryenle sonuçlanma olasılığı fazladır çünkü kuvvetli rahim kasılmalarından dolayı bebek sıkıntıya girebilir. Yapay oksitosin, bebeğin kötü durumda doğma olasılığını ikiye katlar. Bunun nedeni, sebebiyet verebileceği ekstra güçlü kasılmaların anneden bebeğe giden oksijen dolu kanın akışını kısıtlamasıdır. Bu yöntemin bir başka zararı da doğum sonrası kanamayı arttırabilmesidir. Bu arada, oksitosin, yavaş giden bir doğumda kasılmaları arttırmak için de kullanılır.

Doğumun yapay oksitosinle başlatılması, amniyotomiyle beraber uygulansa bile, özellikle rahim ağzı tam olarak olgunlaşmadığı, yu-

muşayıp, incelmediği zaman genellikle başarısızlıkla sonuçlanır. Bazı durumlarda üç, dört gün boyunca *pitocin* denemesi yapıldığı halde doğumun tam etkin hale gelmediği olur.

Bir nesil önceki kadın doğum doktorlarına suni sancı uygulaması esnasında anneyi asla yalnız bırakmamaları öğretilmişti.[13] Bazı kadınlar ilaca karşı daha hassas olduklarından, herhangi bir doz aşımı olduğunda damar yolundaki serum kapatılabilir çünkü anormal derecede güçlü ve uzun kasılmalara yol açabilir. *Pitocin*in vücutta yarılanma ömrü on ile on beş dakika arasındadır.

Suni sancıyla başlatılan doğumlarda, kendiliğinden başlayan doğumlara kıyasla, rahimde yırtılma olayları daha fazla görülür. Doğal doğumlarda, yarası olmayan, sağlam bir rahim, genellikle kendini parçalayacak kadar güçlü kasılmaz. Suni sancı kullanıldığındaysa yüzde bir ile üç arasında kadında rahim yırtılması olur. Suni sancıyla daha önce sezaryen ameliyatı olanlarda yırtılma oranı artar. Bir çalışma, kadınların nerdeyse yüzde altısının doğumu suni sancıyla başlatıldığında rahim yırtılması yaşadığını ortaya koymaktadır.[14]

Prostaglandinler: Prostaglandinler, rahim ağzının ve rahmin alt kısmının yumuşamasını sağlayan ve vücut tarafından doğal olarak üretilen maddelerdir. Son yirmi-otuz yıl içinde kimyagerler, prostaglandinin çeşitli sentetik versiyonlarını üretmişlerdir. Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) 1990'ların ortasında iki tane formülasyonu onaylamıştır: *prepidil* ve *cervidil*. *Prepidil*, rahim ağzına uygulanan ve prostaglandin içeren bir jeldir. *Cervidil* ise sentetik prostaglandin salan bir tampondur. Her iki ilaç da suni sancıyla birlikte kullanılır. Bazı kadınlarda bu ilaçların etkisiyle mide bulantısı, kusma ve ishal olur. Rahmin aşırı uyarılması durumunda, *prepidil* rahim ağzından silinebilir ve *cervidil* tampon çıkarılabilir. Yalnız, bu önlemlerle ve rahmi rahatlamak için uygulanan terbutaline ilacıyla bile, bazen ra-

himde yırtılmalar olabiliyor.

Doğumu yapay yolla başlatma yöntemlerine en son *cytotec* (jenerik adı: misoprostol) eklenmiştir. Bu küçük beyaz hap, hamile kadınlarda kullanımının FDA tarafından onayı eksik olmasına rağmen, 1990'ların sonlarında Amerika'daki çoğu hastanede hemen en beğenilen doğumu başlatma aracı haline gelmiştir. FDA tarafından mide ülserini önlediği onaylanmış olduğu halde, hamile kadınlarda kullanımı prospektüsüne aykırı kullanım olarak görülür; yani yasal ama etik olarak şüphelidir çünkü doğum bilim kodeksindeki yaygın kabulünden önce hiçbir resmi ve dikkatlice planlanmış araştırma yoktur. *Cytotec*in üreticisi G.D. Searle firması, ilacın doğumu başlatmakta kullanılması için FDA'dan onay almayı planlamadıklarını belirtmiştir.[15] *Cytotec*in deneysel olarak kullanılmasını mümkün kılan yasal boşluk, korkunç yan etkilerine veya öngörülemeyen sonuçlarına karşı güçlü bir koruması olmadığı anlamına geliyor.

Bir üretici, bir ilacın belli bir kullanımının onayı için FDA'ya başvurduğunda, ürünü çok sayıda insan üzerinde geniş kapsamlı bir testten geçer. Bu test, olası tehlikeli yan etkileri ve aynı zamanda ideal doz ayarlarıyla, ilacın hangi sıklıkta alınacağını keşfetmek için tasarlanmıştır. Böyle sistemli bir değerlendirmeden yoksun olan *cytotec*in, doğumu başlatmak için kullanımı yine de her yıl artmıştır. *Cytotec*in doğumu başlatmak için kullanımına dair bir çok çalışma olmasına rağmen, 1999'da saygın bir İngiliz tıp dergisinde yayınlanan değerlendirmeye göre "çalışmalar, olağandışı ciddi olumsuz etki olasılıklarını hariç tutmak için yeterince geniş değildir". [16]

*Cytotec*le doğumu başlatmak için üreticisi tarafından önerilen bir dozaj bile yoktur. Bu, ilacı yazan doktorların genellikle anne ve bebek güvenliğiyle hiç alakası olmayan faktörlere dayanarak, kendi dozajlarını belirlediği anlamına gelir. Zamanında bir grup kadın hastalıkları ve doğum uzmanı, doğumu başlatmak için, kadınların

vajinasına 100 mikrogramdan oluşan tabletin tümünü yerleştirmeye karar verdi (ilaç ülseri önlemek için *oral* dozajla test edilmişti). 100 mikrogramı seçmelerinin sebebinin "bu dozu rahatça belirleyebilmeleri"[17] olduğunu söylediler. Araştırmacıların bununla bağdaştırılan rahim yırtılmasına neden olduğu konusunda fikir birliğine varmasıyla doğumu başlatmak için 100 mikrogramlık dozajdan daha sonra vazgeçildiği düşünülüyor. Tabletleri yarım, çeyrek gibi bölmenin baştan savma olduğu konusunda haklıydılar ama 100 mikrogramlık dozu yazma kararları zaten inanılmaz derecede baştan savmaydı; özellikle de bu çalışmadan önce yayınlanan, 100 mikrogramlık tabletin yarım veya çeyreğinin anne ya da bebekte endişe verici belirtilerini gösteren raporlara bakıldığında.[5,10] Bu arada, üretici G.D. Searle, *cytotec*i 100 mikrogramdan daha az tabletlerde üretme niyetinde olmadıklarını bildirdi. Bölüm 11'de göreceğimiz gibi, en az dozdaki *cytotec* kullanımıyla ilgili anne ölümleri ve başka çok ciddi sonuçları olan doğumlar vardır.

Hemşireler, ebeler ve doktorlarla konuşmalarım sırasında, *cytotec*in bazen, ölü ya da beyni hasar görmüş bebekler, yoğun kanama, histerektomi ve rahim yırtılması gibi çok korkunç yan etkileri olduğunu duyduğumdan, bulabildiğim tüm çalışmalardaki yayınlanmış olumsuz etkilerini saymaya karar verdim. Kırk dokuz çalışmadaki toplam 5439 kadına, doğumlarının başlaması için *cytotec* verilmişti. Bu kadınların;

- 25'inde rahim yırtılması oldu.
- 16 bebek öldü.
- 2 kadında o kadar çok kanama oldu ki acilen rahimlerinin alınması gerekti.
- 2 kadın öldü.

Çeşitli çalışmalarda, bebeklerin dörtte birinin yeni doğan yoğun

bakım ünitesine gönderildiği rapor edilmiş. Rahim yırtılmasının, daha önce sezaryen gibi bir rahim ameliyatı geçirmiş olan kadınlarda görülme olasılığının da özellikle daha fazla olduğu belirtilmiş.

*Cytotec*in yan etkileri bazı dergilerde açığa çıkınca üretici firma 2000 yılında, iki yüz bin sağlık uzmanını, "hamile kadınlara her hangi bir yolla *cytotec* uygulamasının, düşüğe yol açabileceği sebebiyle tavsiye edilmediği" konusunda uyaran bir mektup gönderdi. Firma, ilacın prospektüse aykırı kullanımının, rahimde yırtılma, histerektomi ve anne-bebek ölümleriyle sonuçlanabileceği konusunda uyarıda bulundu. Skandalı *Mother Jones*'da açığa çıkaran bir yazar, Freedom of Information Act* aracılığıyla FDA'ya yaptığı talepte, kuruluşun,1998 ile 2001 yılları arasında *cytotec* kullanımına bağlı olarak otuz vakada rahimde yırtılma, sekiz vakada anne karnında bebek ölümü ve iki vakada anne ölümü bildirimleri almış olduğunu öğrendi.[18] Silikon Vadisi'nde çıkan haftalık bir gazetede, hepsi *cytotec* kullanımıyla ilgili ve FDA'ya raporlanmış, dört tane daha anne ölümü, iki ölüme yakın deneyim ve bir serebral palsi** vakası tartışılmıştır.[19]

Yapay yolla başlatılan doğum oranlarının, 1990'larda, yüzde ondan yaklaşık yüzde yirmiye çıkarak ikiye katlandığını gösteren Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nin (CDC) verilerinden bahsetmiştim. Aynı yıllarda, CDC tarafından, pazartesiden cumaya olan doğumların sıklığında önemli bir artış olduğu da belgelendi. Görünen o ki *cytotec*in popüler olmasının sebeplerinden biri, doktorlara, takibini yaptıkları gebelerin hafta içi gündüz saatlerinde doğum yapmalarını programlamalarına yardımcı olmasıdır.[20] Kadınlar seçtikleri doktor ya da ebeleri muhtemel doğum tarihine yakın zamanlarda izinli olurlarsa, doğumun *cytotec*le başlatılmasını talep edebiliyorlar. Var olan risklerden genellikle bihaber olan bu

* Bilgi Edinme Hakkı Yasası (ç.n.)

** Beyin felci (ç.n.)

kadınlar, seçmedikleri birinin doğumlarına katılmasını önlemenin bir yolu olarak doğumun bu yolla başlatılmasını tercih ederler. (Doğumunun yapay yolla başlatılmasına pişman olan ve bunun yerine, seçtiği sağlık uzmanının arkadaşıyla şansını denemiş olmayı dileyen bir sürü kadın tanıyorum.)

Bazı uzmanlarsa, kırk ikinci haftaya varmadan doğumlarının doğal olarak başlamayacağından korktukları kadınların doğumunu başlatmak için *cytotec* kullanıyorlar. Bunun sebebi bir çok eyaletteki ebelik kural ve düzenlemelerine göre, bu haftaya gelindiğinde, ebenin lisansını korumak istiyorsa, doğumun hastanede olmasını gerektiren bir kural olmasıdır. Bu düzenlemelerin ters tepebileceğine inanmak için haklı nedenler vardır çünkü önlediklerinden daha fazla soruna yol açabilirler. Aslında şunu demek istiyorum: "uzamış gebeliğin" riskleriyle ilgili kanıtlar (ki bunların hepsi 1990'ların sonlarında yapılan *cytotec* çalışmalarından önce yayınlanmıştır) 41,5 haftadan önce kimyasallarla başlatılan doğumlardan kazanılan hiçbir şey olmadığını gösteriyor. 41,5 haftadan sonra bile, elimizdeki az sayıdaki çalışma, bir tane perinatal ölümü* önlemek için, yaklaşık beş yüz kadının doğumunun yapay yolla başlatılması gerektiğini gösteriyor. Doğumun *cytotec*le başlatıldığı beş yüz vakada, perinatal ölüm oranının, bu şekilde başlatılmasaydı olacak olan oranları aşması oldukça muhtemeldir.

Hamileliğin ne kadar sürmesi gerektiğiyle ilgili tüm kuralların, düzenlemelerin ve mahkeme kararlarının altında yatan ve hamileliğin belli bir haftasının doğum için en iyi zaman olduğunu belirten temel varsayımı kanıtlamak için yeterince sayıda iyi araştırma yoktur. Biz kadınlar birbirimize göre ayarlanmış değiliz. Katıldığım ilk elli doğumun altısında doğum kırk ikinci haftadan sonra, sorunsuz bir

* Doğuma yakın, doğum sırasında veya doğumu takiben ilk hafta içinde görülen bebek ölümü. (ç.n.)

şekilde gerçekleşti. Doktorlar doğumu yapay yolla başlatmaya bu kadar eğilimli değilken, kırk iki hafta çoğu kadının doğumunun başlaması için normal, hatta en ideal zaman olarak sayılıyordu. Kırk ikinci haftanın öncesinde veya sonrasındaki birkaç gün de kabul edilebilirdi. Doğumu başlatmak potansiyel olarak riskli sayıldığından, bunu yapmak için çok haklı bir sebep olması gerekirdi; miadında bir gebelikte amniyon sıvısının miktarındaki azalma veya bebeğin kalp atışlarının oranındaki değişim gibi. Bu işaretler yaşlanmakta olan bir plasentanın göstergesidir.

1980'lerde doğumun beklenmesine doğru bir eğilim başgösterdi. Bunun en önemli sebebi doktorların kendilerini olası mesleki hata davalarından korumak istemeleriydi. Erken sezaryen yüzünden iatrojenik premature olan ya da yeterince hızlı bir şekilde sezaryen yapılmadığı için kaybedilen bebeklerden dolayı doktorlar hakkında davalar açılıyordu. 1990'lara gelindiğindeyse kadınların doğumlarının birkaç kere deneme gerekebilir diye, otuz dokuz veya kırkıncı hafta başlatıldığını duymak olağandışı olmamaya başlamıştı.

Ben devletin belirlediği ebelik kuralları ve yönetmeliklerindeki kırk iki hafta limiti, kırk üç hafta olarak değiştirilirse veya daha da iyisi komple çıkarılırsa kadınlara ve bebeklerine daha iyi hizmet verilebileceğine inanıyorum. Bir bebeğin anne karnında çok uzun süre kaldığı için tehlikede olduğunu gösteren belirtiler neredeyse her zaman vardır ve çok açık bir şekilde görülebilir.

EBELERİN OLUŞTURDUĞU BAKIM HİZMETİ MODELİ

Ebelerin oluşturduğu bakım modelinde, kadınların bedenine doğumun doğal yolla başlayacağına dair genellikle güven duyulur. Amniyotik sıvıda azalma ve bebeğin kalp atışlarının oranında değişiklik gibi tehlike sinyalleri olmadığı takdirde kadınların muhtemel doğum tarihlerini iki hafta geçmelerinin az bir risk artışına sebep ol-

duğunu gösteren kanıtlar vardır. Kırkıncı haftada doğan bebeklerin yaklaşık binde 2,5 tanesi doğumda ya da doğumun hemen ardından ölecektir. Kırk ikinci haftada yaklaşık binde 4,5 bebek ölür. Bu bebeklerin dörtte biri anormaldir ve zaten her ne olursa olsun doğdukları zaman ölecektir.

Ebeler bazen doğumu başlatmak için ilaç dışı yollar önerirler zira bazı yöntemlerin müdahaleci olmadan ya da risk yaratmadan etki gösterme özellikleri vardır:

Cinsel İlişki: Maalesef bazı doğuma hazırlık kitapları hâlâ, hamilelikte cinsel ilişkinin zararlı olduğu söylentisini yayıyor. Neredeyse kırk bin kadını içeren geniş bir ortak çalışma, gebelik esnasında sevişmenin anneye ya da bebeğe kötü bir etkisi olduğuna dair bir bağlantı bulamamıştır.[23] Aslında, insan sperminde, *cervidil*, *prepidil* ve *cytotec* gibi yapay kimyasalların taklit etmeye çalıştığı madde olan prostaglandinden yoğun miktarda bulunur. Bu demektir ki gebeliğin son haftalarındaki zevkli bir cinsel birleşme, kadının bedeninin doğumu başlatmasına yardım eder. Bir araştırmacı, birleşmeden iki ile dört saat sonra rahim ağzı salgısındaki prostaglandin yoğunluğunun normalin on ile elli katı arası fazla olduğunu bulmuştur.[22] Çalışma arkadaşlarım ve ben, ebelik çalışmalarımızın başlarında, gebeliklerinde cinsel açıdan aktif olan kadınların kırkıncı hafta civarında doğumlarının başlamasının, olmayanlardan daha fazla muhtemel olduğunu fark etmiştik. Spermdeki prostaglandinler, rahmin aşırı uyarılmasıyla, daha ağrılı rahim kasılmalarıyla, fetal distresle ya da rahmin yırtılmasıyla hiçbir zaman bağdaştırılmamıştır. Yalnızca daha önce düşük yapmış ya da prematüre bebek doğurmuş kadınlar, veya düşük riski taşıyanlar, bebekleri doğmaya hazır olana kadar, cinsel uyarılmadan kaçınmalıdırlar.

Göğüs Ucunu Uyarmak: Bebek emzirmiş olan birçok kadın emzirirken rahminin kasıldığını fark etmiştir. Göğüs ucunu uyarmak annenin kan dolaşımına oksitosin salgılanmasına ve böylece rahim kaslarının uyarılarak kasılmasına neden olur. Elle ve ağız yoluyla yapılan uyarının her ikisi de oksitosin salgılanmasında etkilidir. Eğer tek bir göğüs ucunun uyarılması istenen sonucu vermezse, her ikisi de aynı anda uyarılabilir. Kültürel sebeplerden dolayı bazı hastaneler göğüs pompasıyla ya da cilde uygulanan pedler aracılığıyla düşük elektrik akımları gönderen bir cihaz olan TENS (transkutanöz elektriksel sinir stimülasyonu) ünitesiyle göğüsleri uyarmayı tercih ediyor. Elle ve ağız yoluyla uyarma rahim yırtılmasına sebep olmaz. Eğer herhangi bir durumda böyle bir uyarma aşırı uzun kasılmalara sebep olursa, ki ben böyle bir duruma hiç rastlamadım, uygulama kolayca bırakılabilir; kasılmalar sakinleşecektir. Göğüs ucu uyarma, cinsel ilişkiyle birleştirildiğinde, özellikle miadındaki doğumları başlatmakta etkilidir. Partneriniz aşırı beceriksiz bir sevgili olmadığı sürece, bu kombinasyon doğumu başlatmak için en keyifli yoldur. Ayrıca Bölüm 7'deki "Doğumun Cinsellikle Bağlantılı Bir Yanı Olduğunu Unutmayın" kısmına bakabilirsiniz.

Hint Yağı: Dünyanın dört bir yanındaki yerli halklar doğumu başlatmak için yüzyıllardır hint yağı kullanmışlardır. Hint yağı ağızdan alındığında müshil işlevi görür, sindirim sisteminin uyarılması da miadında bir gebelikte genellikle doğumu başlatıcı etki yaratır. Hint yağının doğumu başlatmak için neden işe yaradığı tam olarak bilinmiyor. Bir araştırmanın sonucunda az para kazanılacaksa veya hiç kazanılmayacaksa, genellikle ya az araştırma yapılır ya da hiç. Hiç kimse hint yağından kayda değer miktarda bir parayı nasıl kazanabileceğini bulamamıştır, dolayısıyla bu konu araştırmacıların hemen hemen hiç dikkatini çekmemiştir. Ama yine de, hint yağı oldukça

güvenli gibi gözüküyor. Büyük bir doğum merkezinde yapılan bir araştırma, yaklaşık on bir bin hamile kadının neredeyse yüzde dokuzunun doğumlarını başlatmak için bu yöntemi kullandığını ve hiçbirinin olumsuz bir sonuç belirtmediğini söylüyor.[24] Biz de The Farm Ebelik Merkezi'nde hint yağıyla doğumu başlatmayı güzel bir gece uykusunun ardından kahvaltıda yapmayı tavsiye ediyoruz. Bir yemek kaşığı hint yağı, daha kolay yenilebilir olması açısından, yağda yumurtaya eklenir ya da meyve suyuyla karıştırılır. Eğer gerekirse, ilkinden bir saat sonra bir yemek kaşığı daha alınabilir.

Zarların Sıyrılması: Uygulayıcı, rahim ağzına iki parmağını yerleştirir ve su kesesini rahim ağzının içinden yavaşça ayırır. Bunu yapmak, rahim ağzındaki doğal prostaglandin üretimini arttırır. İki çalışmada, zarların başarılı bir şekilde sıyrılmasının, yapılan teşebbüslerin yaklaşık yarısında doğumu başlattığını gösteriyor.[25-26] Bu yöntem, rahimin aşırı uyarılması gibi bir yan etki yaratmadığı gibi bebeğin sıkıntıya girmesine de sebep olmaz. Fakat uygulayıcı dikkatli olmazsa yanlışlıkla su kesesinin yırtılmasına sebep olabilir.

Elektronik Fetal Monitorizasyonu: Elektronik fetal monitorizasyonu (yaygın kullanım adıyla non stres test; NST), doğumu bebek için daha güvenli hale getireceği fikriyle 1970'lerde ortaya çıkmıştır. Henüz bu fikri destekleyecek kanıt olmadan hastaneler NST'yi kullanmaya başlamış ve birçok yerde rutin bir uygulama haline gelmiştir. Amerikalı kadınların yüzde seksenden fazlası NST ile doğum yapmaktadır ve hastanelerdeki bunca popülerliğine rağmen, her yerde var olan bu cihaz, bebek ölüm oranlarında hiçbir fark edilebilir düşüşle bağdaştırılmamıştır. Halbuki o zamandan beri yapılan

araştırmalar, aralıklı olarak fetoskopla* dinlemenin de oksijen eksikliği yaşayan bir bebeği tespit etmekte NST kadar etkili olduğunu gösteriyor. Annenin açısından bakıldığında, aralıklı olarak dinleme yapılması çok daha iyidir çünkü daha az ağrılıdır ve doğum sancılarının etkisiz olma ve sezaryene doğru dönme olasılığı daha azdır.

Rahim kasıldığı zaman kan, plasentadan normaldeki gibi kolaylıkla akıp geçemez. Bu da bebeğin daha az oksijen aldığı anlamına gelir. Bebekler normalde oksijen seviyelerindeki bu iniş çıkışları oldukça iyi tolere ederler. Genellikle rahim kasılmaları oksijen eksikliği dolayısıyla bir zarar oluşturacak kadar uzun sürmez. Eğer bir bebekte oksijen yetersizliği olursa, kalp atışlarının düzeni genellikle değişir ve bu durumda bebeğin hemen doğurtulması gerekir.

Sürekli NST uygulaması iki şekilde yapılır. En yaygın yöntemde birincisi bebek kalp sesinin en iyi duyulduğu yere, diğeri göbek üzerine olmak üzere iki alıcı konur. İkinci yöntemde ise küçük bir iğne aracılığıyla bebeğin saçlı derisine takılan bir elektrot bebeğin doğumuna kadar orada tutulur. Elektrot bir tele bağlıdır ve bununla birlikte vajinadan yerleştirilir, bebeğin kalbinden gelen sinyaller kaydedilerek yazdırılır.

Bir çok araştırma, NST'nin rutin olarak yapılmasının bazen doktor ve ebelerin aslında her şey yolundayken bir sorun olduğuna inanmalarına sebebiyet verdiğini göstermiştir. Birisi çıktıları yanlış yorumladığı için acil sezaryen kararı verilir ve sapasağlam bir bebek hiçbir distres emaresi göstermeden doğar ve yanlışlıkla yapılan bu büyük ameliyat sonrasında annenin bir nekahat devresi geçirmesi gerekir. Bebeğin kalp atışları doppler veya başka bir tür fetoskopla aralıklı olarak izlendiğinde gereksiz yapılan bir sezaryen ya da müde-

* Bir ucu karna koyulan ve diğer ucundan ebenin ya da doktorun kulağıyla bebek kalp atımlarını dinlediği metal bir alettir. ÇKS (Çocuk kalp sesleri) borusu da denir. (ç.n.)

haleli doğumun olması daha az muhtemeldir.

Böyle olsa bile bir çok hastane, hastaneye yatıştan sonra tüm annelerin yirmi dakika boyunca NST ünitesine bağlı olmasını şart koşar ve bazıları da doğum boyunca sürekli NST yapılmasını ister. Bu işlemde bebeğin kalp atışlarının oranı kağıda çıktı olarak alınır ve bebeğin durumu değerlendirilir. Sadece hastane politikası olduğu için NST yapılmasına razı gelmeniz, sürece en acılı ve en az etkili pozisyonda başlayabileceğiniz anlamına gelebilir: sırt üstü yatmak. Sürekli NST bir çok hastanede rutin olabilir ama zorunlu olması için iyi bir kanıt yoktur. NST uygulaması:

- Bebek ölüm oranlarını düşürmemiştir.
- Serebral palsi* vakalarını azaltmamıştır. Aslında, elimizdeki kanıt NST yapılan bebeklerde serebral palsi oranında hafif bir artış göstermektedir.[27,28]

Ebe veya hemşire odaya girdiğinde hemen monitöre doğru yönelir ve çıktıları inceler, bazen doğum yapan kadına çok az şey söylerler. Bazen aile bireyleri bile kendilerini cihaza o kadar kaptırırlar ki, doğum yapan kadını unuturlar. NST'nin az bahsedilen bir etkisi de, kadınları doğumda bu şekilde izlemenin, odadaki en önemli şeyin onlar değil de cihaz olduğunu düşünmelerine neden olmasıdır.

NST'nin alternatifi, her on beş ile otuz dakika arası bir çeşit fetoskopla aralıklı olarak dinleme yapmaktır (ıkınma evresinde bu daha sık olabilir). Fetoskoplar elde kullanılır bu yüzden aralıklı dinleme yapıldığında NST ile kıyaslandığında daha fazla personele ve ilgiye ihtiyaç duyulur. Hastanelerin NST'yi sevmesinin bir sebebi de maliyeti düşürmelerine yardımcı olmasıdır. NST cihazından alınan çıktı, her kadının doğumunda her dakika bir ebe ya da doğum hemşiresinden tam ilgi görüyormuş gibi gözükmesini sağlar ama aslında

---

* Beyin felci (ç.n.)

gerçek şudur ki NST sayesinde bir kişi, dört ya da beş doğum yapan kadını aynı anda "izleyebilir". Açıkça görülüyor ki aynı anda bir sürü kadına bakım sağlayan bir kişi doğumda hiçbirisini cesaretlendirmek için yeterince zaman harcayamaz.

REDDEDİLECEK RUTİNLER

Pubik Bölgenin Traş Edilmesi: Bazı az gelişmiş bölgelerde bir takım hastane rutinleri hâlâ geçerli. Oysa bunları güçlü tıbbi kanıtlara dayanarak güvenle reddedetmek mümkün. Örneğin, doğum yapmak için pubik bölgenizin traş edilmesi gerekmiyor. Pubik traş, hastane doğumlarının başladığı ilk zamanlarda enfeksiyonu önlemek için ortaya çıkmıştır. Fakat sonradan yapılan araştırmalar traş edilen kadınlarda enfeksiyon oranının daha fazla olduğunu göstermiştir. Bu yüzden bir çok kurum bu uygulamadan vazgeçmiştir. Pubik bölgesi traş edilmiş her kadın, jiletin ne kadar rahatsız edici ve tüyler yeniden çıkarken ne kadar kaşıntı verici olduğunu bilir.

Lavman: Güvenli bir şekilde reddedebileceğiniz bir başka rutin uygulama da lavmandır. Vaktiyle bu işlem çoğu hastanede gerekli görüldüğünden yatıştan hemen sonra uygulanırdı. Günümüzde artık daha az yaygındır. Yapılan iki çalışma da lavmanın doğumu kısaltmadığı ya da enfeksiyon oranlarını düşürmediği göstermektedir. Eğer lavman yaptırmazsanız (eğer yaptırırsanız bile nadiren), bebeğin başı göründüğünde birazcık kaka yaparsınız. Endişelenmeyin çünkü kolaylıkla temizlenebilir. Bu arada lavmanın yavaş başlayan bir doğumu hareketlendirdiği doğumlarda da bulundum, bunu da belirtmeden geçmeyeyim.

Zorunlu "Oruç": Doğumda yiyip içilebilir mi diye merak ediyor olabilirsiniz. Çoğu hastane yatışınızdan sonra yeme içmenizi kısıtlar, bazılarının ağızdan hiçbir şey alınmamasıyla ilgili çok sıkı politikaları vardır. Bunun sebepleri bilimsel olmaktan çok tarihseldir. Bu politikanın arkasındaki korku, bir kadının genel anesteziyle sezaryen ameliyatı olması gerekirse kusup, anestezi yüzünden bilinci yerinde değilken yiyeceklerin bir kısmını nefesle ciğerlerine çekebilme olasılığına dayanır. Zamanında bu kuralı çıkartanlar, doğumda yeme içmeyi kısıtlamanın genel anestezi gerektiren o nadir durumlarda midede kusacak bir şey olmayacağını garanti edeceğini umdular. Fakat daha sonraki araştırmalar, hastaneye yattıktan sonra yemeiçmenin kısıtlanmasının boş bir mide olacağını garanti etmediğini gösterdi. Doğumdayken, sindirim normalden daha yavaş olur bu yüzden hastaneye gelmeden saatler önce yediğiniz bir yemeğin hâlâ midenizde olması muhtemeldir. Buna ek olarak, mideniz saatlerdir "boş" olsa bile, hâlâ mide sıvısı salgılayacaktır ve genel anestezi altında bunlar da kusma sebebiyle nefes borusuna kaçabilir. Bu tür bir soluk alma, akciğerlerin tabanını yakabilir ve çok ciddi bir hastalık olan aspirasyon pnömonisine sebep olabilir. Bazı hastanelerdeki anestezi uzmanları mide ekşimesini azaltmak için kadınlara genel anesteziden önce antiasit verirler. Bu aspirasyon pnömonisini tamamıyla önlemez ama azaltır.

Epidural anestezi kullanılmaya başlanana kadar, sezaryen ameliyatında kullanılan tek anestezi şekli genel anesteziydi. Sezaryen esnasında epidural alan kadınların o kadar kolay midesi bulanmaz ve kussalar bile bilinçleri yerinde olduğundan mide içeriklerinin akciğere solunma tehlikesini yaşamazlar. Her halükarda, iyi anestezi teknikleri aspirasyon pnömonisini önleyebilir.

Damar Yolundan Rutin Olarak Sıvı Verilmesi: Kadınlara doğumda yeme-içme izni vermeyen hastaneler doğum yapan tüm kadınlara genellikle damar yolundan şekerli su verilmesini isterler. Oysa ki araştırmalar, damar yolundan rutin olarak verilen sıvıların, yiyecek ve içeceklerin yerini tamamen güvenli bir şekilde dolduramadığını göstermektedir.[29-31] Yüksek hacimlerde verilen damar yolu sıvıları, yenidoğan bebeklerde solunum sıkıntısı ve nöbete sebep olabilir çünkü kan şekerinin ve kandaki sodyum oranının düşmesine neden olurlar. Bu sıvılar annelere, boşaltım sistemlerinin yetişemeyeceği kadar hızlı verilince, kadınlar havale geçirebilir ya da ciğerleri aynı boğulmadaki gibi suyla dolabilir.

Bazı hastaneler –ebelerin geçerli kanıtlar sunarak rutin politikaları etkileyebildikleri- kadınların doğumda istedikleri gibi yiyip içmesine izin verirler. Bu değişiklik yüzünden hiçbir kötü sonuç bildirilmemiştir. Özellikle içeceklerle ilgili olan kısıtlamayı kaldırmak, annenin sıvı kaybını, doğumda güçsüzlüğü ve damar yolundan verilen sıvıların sebep olduğu komplikasyonları önler.

Bir doğum merkezinde yapılan büyük çaplı bir çalışmada, Judith Rooks ve çalışma arkadaşları, doğumda istediği zaman yiyip içebilen 11,814 kadının çizelgelerini gözden geçirdiler. Çalışmadaki kadınların yüzde yirmi ikisi doğumda katı gıdalar yemeyi seçmiştir.[23] Acil sezaryen olması gereken bazı kadınlar olmasına rağmen, aspirasyon pnönomisinden dolayı raporlanan mortalite ve morbidite olmamıştır. The Farm Ebelik Merkezinden gelen veriler de bu bulguları destekler niteliktedir. Hollanda, kadın doğum alanındaki uygulamaların, doğumdaki kadınların ihtiyaçlarıyla ilgili ebelerin anlayışına daha yakın bir algılamayı yansıttığı bir ülkedir. Yakın zamanda Hollanda'da yapılan bir çalışma Hollandalı kadın doğum doktorlarının ve ebelerinin yüzde seksen ile seksen beş arası, doğumda yiyip içme kararını doğuran kadının kendisine bıraktığını ve bunun kadınlar ya

da bebekler üzerinde görünen her hangi bir etkisi olmadığını söylemektedir.[32] Hollanda'da yapılan başka bir araştırma, doğumda yemek yiyen bir grup kadınla sadece berrak sıvılar içen başka bir grup kadını karşılaştırmıştır. Hiç besin almayan kadınların doğumunun ıkınma evresinin daha yetersiz geliştiği görülmüştür. Hollandalıların bu aklıselim yaklaşımlarının tüm dünyadaki hastanelerin kadın doğum pratiklerine uygulandığını görmek harika olurdu doğrusu!

Doğum, insanların yaptığı işlerin içinde yeme-içmeye karşı tıbbi bir yasaklama barındıran tek ağır iştir. Bence hastanelerde kaydedilen "rahim disfonksiyonu" vakalarının çoğu, saatlerdir oruç tutmaktan dolayı düşük kan şekeri seviyelerine bağlanabilir. *Childbirth Wisdom from the World's Oldest Societies* adlı kitabın yazarı Judith Goldsmith bize, tarih kayıtlarında bulunan çoğu kültürde eğer anne yiyip içmek için çok güçlü bir arzu hissederse reddedilmediğini söyler. Geldiği kültüre bağlı olarak kadına hafif sulu yulaf, biraz tavuk, keçi ya da bir kase pilav ile yumurta teklif edilebilir.[33] Hastane dışı doğumlara katılıp da doğumda yeme-içmeyi yasaklayan hiçbir ebe tanımıyorum. Aslında bence bazı kadınların doğumda beslenmeye *gereksinimi* oluyor. Ben de bu gruba dahilim. Benim doğumlarım hiçbir zaman on iki saatin altında olmadı ve her seferinde doğumun sonlarına doğru, güçlü ve nispeten rahat hissetmek için bir tofu salatası sandviçi yemeye ve su yudumlamaya ihtiyaç duydum. Katıldığım bazı doğumlarda birkaç lokma yemeğin, anneye forseps veya vakuma gerek kalmadan bebeğini dışarı itmek için ihtiyacı olan gücü verdiğini biliyorum. Bu kadınlar birazcık beslendikten sonra neredeyse hemen faydasını görmüşlerdi. Kasılmaları adeta hemen önceki kuvvetine geri döndü ve bebeği itebilmek için yeterince güç topladılar, hem de öncesinde bunu yapamayacaklarını düşünüyorken. Doğumunu bizim takip ettiğimiz hiçbir kadın yiyip içmek konusunda sıkıntı çekmemiştir. Bir şeyler yemiş olan kadın-

ların kustuğu durumlar nadiren de olsa olmuştur ama bilinci açık olan kadınlar için bu bir sorun değildir. Normal olarak kusma rahim ağzının açılmasına yardımcı olur, bir nevi Büzücü Kaslar Kuralı.

Çoğu kadın doğumda hiç açlık hissetmez ve süreçleri o kadar hızlı ilerler ki yemek yemek onları rahatsız edebilir. Eğer doğum iyi ilerliyorsa ve anne bir şeyler yemek istemiyorsa, bence en iyisi onun isteklerine saygı göstermektir. O kendisi için en iyisini bilir. Diğer yanda çoğu kadın, özellikle ilk bebeklerini doğuranlar, altı saatten daha uzun bir zamandır doğumda olabilirler. Çalışma arkadaşlarım ve ben bu kadınlar yeme isteği belirttiklerinde her zaman yiyecek sağlarız. Genellikle çiğneme gerektirmeyecek, besleyici bir şey isterler -örneğin çorba veya bir parça meyveli dondurma (vejetaryenler için soyalı dondurma). Bazıları da bir dilim pizza veya hamburger ister. Karşılaştığım en tuhaf istek ilk defa anne olacak bir kadından gelmişti. Tam ıkınmadan önce kocasından bir kavanoz fıstık ezmesi istedi ve tepeleme iki yemek kaşığı yiyerek devam etti. Sonra da üzerine neredeyse çeyrek galon ahududu yaprağı çayı içti ve bebeğini dışarı itti. Çok etkilenmiştim.

Sıvı şeyler içmek çoğu kadın için yemek yemekten daha gereklidir. Doğumun en yoğun evresinde çoğu kadın nefeslerini ağızlarından verir, bu yüzden bazen bir şeyler içmek hoş bir rahatlama sağlar. Çalışma arkadaşlarım ve ben her kadın için su ve elektrolit-dengeleyici içecekler bulundururuz ve ona hangisi cazip geliyorsa seçmesine izin veririz. Doğumda sıvı tüketen kadınların sonuçta idrar yapması gerekir. Kadınlar doğumda belli aralıklarla çiş yaptıkları zaman, üretranın şişmesinden dolayı mesaneyi boşaltmak için sonda takılması durumu nadiren gerçekleşir. Ben bu durumun doğumda yeterince sıvı içmeyen kadınlarda olduğunu gördüm. Ayrıca, yataktan çıkıp tuvalete yürümek bebeğin daha aşağı inmesine yardımcı olmanın da iyi bir yoludur.

Ayrıca hastanelerde doğum yapan kadınlara müdahalesiz doğum yapmak için empoze edilen ve genellikle on iki saat ya da daha az bir süreyi içeren zaman kısıtlaması da yeme-içmeden alıkoyulmayla doğrudan bağlantılıdır. Doğumda saatler geçtikten sonra acıkan kadınların doğumları genellikle etkisini azaltmaya başlar. Damar yolundan verilen sıvılar sıvı ihtiyacını karşılayabilir ama kadınların açlıktan dolayı güçsüzleşmelerini önlemez. Açlıktan muzdarip olan kadınlar bazen doğumları için gereken dayanma gücüne sahip olmazlar. Çalışma arkadaşlarım ve benim doğumlarına katıldığımız bir çok kadın, yirmi dört saatten daha uzun bir sürede doğum yaptılar. Hepsinin dayanma güçlerini korumak için beslenmeye ihtiyacı oldu. Doğum sürecinde yiyip içen kadınlar, kendilerine veya bebeklerine hiçbir zarar vermeden yirmi dört saatten çok daha uzun sürede bile doğum yapma gücünü kendilerinde bulabilirler.

NOTLAR

1. Wagner, M. *Pursuing the Birth Machine: The Search for Appropriate Birth Technology.* Camperdown, NSW, Australia: ACE Graphics, 1994.
2. Wing, D. A. Labor induction with misoprostol. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1999; 181:339-45.
3. Ventura, S.J., Martin, J. A., Taffel, S. M., Mathews, T. J., and Clarke, S. C. Advance report of final natality statistics, 1993. Monthly vital statistics report vol. 44. Hyattesville, MD: Public Health Service, 1995; 1-88.
4. ACOG Practice Bulletin No. 10, November 1999: Induction of Labor.
5. Wing,D. A., et al. Misoprostol: An effective agent for cervical ripening and labor induction, *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 1995; 172: 1811-6.

DOĞURMAK: ÖZGÜRCE HAREKET ETMEK

Nerede doğum yapacak olursanız olun, doğumda pozisyon değişikliği yapabilmeye ya da etrafta rahatça dolaşabilmeye çoğu kadının ihtiyacı olduğunu bilmenizde fayda vardır. Hareket etmek, doğumun erken evresinde rahim ağzının açılmasına ve bebeğin pelvisten geçebilmesi için en avantajlı pozisyonu almasına çoğunlukla yardımcı olur. Doğumun ilk evresinde, kendinizi yerinizde duramaz bir halde bulursanız şaşırmamalısınız. Partnerinizin kucağına, doğum taburesine, doğum topuna ya da tuvalete oturmak isteyebilirsiniz. Eğer hareketiniz damar yolu hortumlarıyla, elektronik fetal monitorizasyonuyla (NST) ve epidural anestezinin bir türüyle engellenmiyorsa, rahim ağzının açılmasına ve açılma tamamlandığında da bebeğin inmesine yardımcı olan pozisyonları almanız genellikle daha kolay olacaktır. NST can yakmaz ama ona bağlıyken hareket ettiğinizde, algılayıcı sensör genellikle bebeğin kalp atışlarının seslerini almayı bırakır ve heyecanlı bir hemşire ya da ebeyi ne olduğunu anlamak için odanıza getirir. Epidural anestezinin çoğu türü, alt organlarınızı geçici olarak felce uğratır. Sözüm ona "yürüten epidural" denen çeşidinin adı bile yanılgı yaratabilir. Ebe-hemşireler bazen ona "ayakları sürüyerek yürüten epidural" derler çünkü çoğu kadının hareketlerini büyük ölçüde kısıtlar.

Tüm dünyadaki geleneksel toplumlarda kadınlar, doğum için neredeyse her zaman dik pozisyonları seçerler. Bu dünyaca yaygın fikir birliğine göre kendi kültürlerinden gelen tersine bir baskı olmadığı sürece, kadınlar doğurmak için yatmayı tercih etmezler. Tüm

dünyadaki geleneksel toplumlarda çok rastlanan doğum pozisyonları oturmak, diz çökmek, ayakta durmak, çömelmek ve el-diz üstü pozisyonudur. Bazen bu duruşlarda çeşitli şeylerden destek alınabilir: annenin tutup çekebileceği tavana asılmış ipler, doğum sandalyeleri, yere çakılmış kazıklar ya da eşin veya kadın bir destekçinin sarılması gibi. Doğumda dik pozisyonda olmanın faydaları şunlardır:

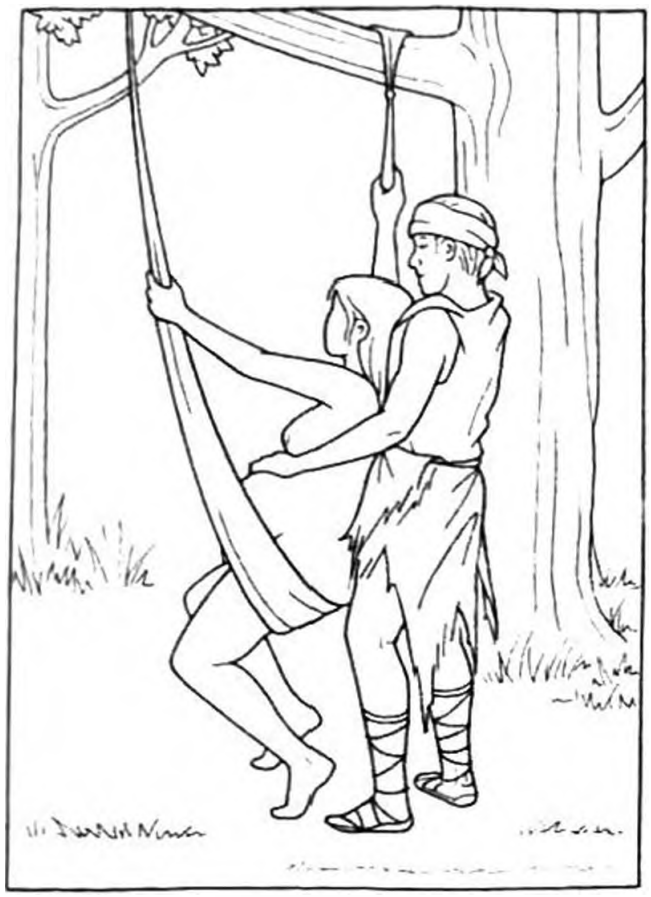
- Yer çekimi daha iyi kullanılır.
- Bebek ve anne arasında daha iyi kan akımı -bebeğin ağırlığı annenin ana kan damarlarına baskı yapmayacağından- sağlanır.
- Bebek pelvisten geçebilmek için daha iyi pozisyon alır.
- Kasılmalar daha güçlü olur.
- Çömelme ve diz üstü pozisyonu sırasında pelvik çap artar.



On dokuzuncu yüzyılda Orinoco Kızılderililerinden bir doğum sahnesi (*Kaynak:* Witkowski)



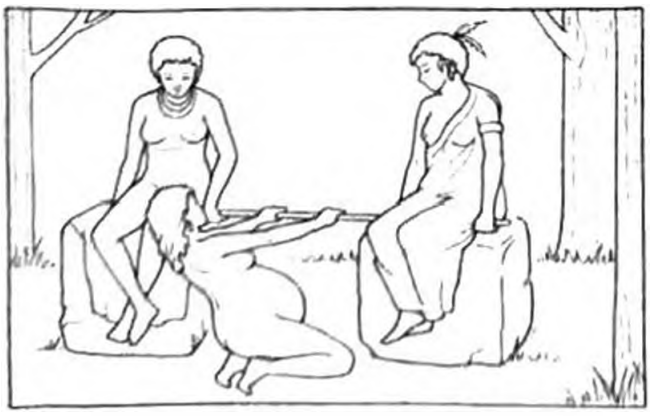
On dokuzuncu yüzyılda Kaliforniya'dan bir doğum sahnesi:Annenin kalçasının etrafına sarılmış olan bir çarşafın iki ucundan tutup çekmek, pelvik baskı uygulamanın başka bir yoludur (*Kaynak*: Witkowski)



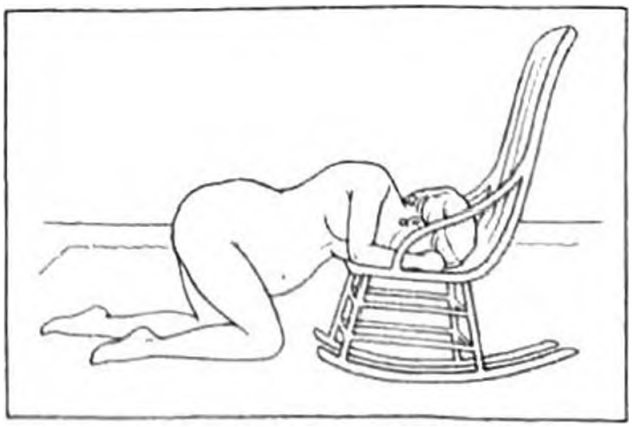
On dokuzuncu yüzyılda San Luis Potosi, Meksika'dan bir doğum sahnesi (*Kaynak:* Engelmann)



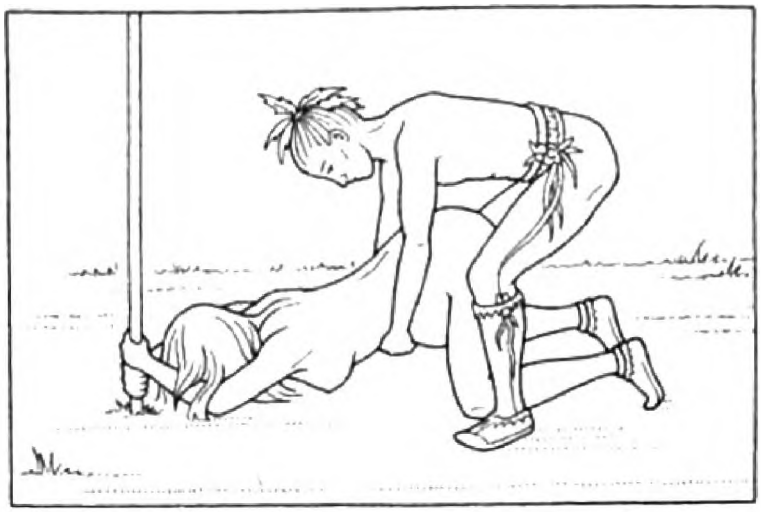
On dokuzuncu yüzyılda Iroquois halkından bir doğum sahnesi (*Kaynak:* Witkowski)



On dokuzuncu yüzyıldan bir doğum sahnesi; Tonkawa kadını (*Kaynak*: Engelmann)



On dokuzuncu yüzyılda A.B.D. Georgia'lı doğum yapan bir kadın (*Kaynak*: Engelmann)



On dokuzuncu yüzyıl Kootenai'dan doğum sahnesi (*Kaynak*: Engelmann)



On dokuzuncu yüzyıldan bir doğum sahnesi; Tonkawa kadını (*Kaynak*: Engelmann)



On dokuzuncu yüzyılda doğum yapan Afrikalı bir kadın (*Kaynak*: Engelmann)

Bir kadının doğumda sırt üstü yatmasıyla ilgili kayda geçmiş ilk olay, 1663 yılında Fransa Kralı XIV. Louis'nin metresi Louise de la Vallière'nin doğumu sırasındadır.[1] Bu pozisyon muhtemelen kendisinin değil, bir perdenin arkasına oturup bebeğin doğumunu seyretmek istemiş olan sevgilisinin tercihiydi. XIV. Louis kral olarak başka erkeklerin sahip olmadığı ayrıcalıklarına bir yenisini eklemek istemiş olabilir. Daha önceki zamanlarda, bebeklerin babaları da dahil olmak üzere tüm erkekler için doğum odasında bulunmak bir tabuydu. De la Vallière'nin doğum yapmasından yüz elli yıldan daha az bir zaman önce, Hamburg'dan Dr. Wertt bir doğuma katılabilmek için kadın kılığına girdiğinden kazığa bağlanıp yakılmıştı.

Erkek ebelerin doğum odasına girmeleriyle ilgili yasaklar, ilk olarak İngiltere ve Fransa'da kullanılmaya başlanan forsepsin icadıyla birlikte yavaş yavaş ortadan kalkmaya başladı. Forseps, en kolay doğumda yatar pozisyonda uygulandığından, bu pozisyonun yaygınlaşmasına sebep oldu. François Mauriceau, 1668 yılında yayınladığı ebelikle ilgili bilimsel bir eserde, doğum sırasında yatılmasını öneriyordu. Gelgelelim bu öneri, doğum yapan kadının kendisi için değil, forseps kullanmak isteyebilecek bir doktorun ya da erkek ebenin yararınaydı. İki yüz yıl sonraysa Kraliçe Elizabeth İngiltere'de doğumda kloroform kullanan ilk kadın olmuştur. Bu olay doğumda çeşitli şekillerde anestezi kullanılmasının çabucak popüler hale gelmesine ve bunun sonucunda çok sayıda nüfuz sahibi kadının doğumlarında sırt üstü yatmalarına yol açmıştır. On dokuzuncu yüzyılın sonuna gelindiğinde doğum sandalyeleri artık nadiren kullanılıyordu. "Modaya uyan" kadınlar bebeklerini doğurmak için yatmayı umdular zira çömelir pozisyonda doğum yapmak "hanımefendilikten" uzak olmakla ve düşük sınıftan gelmekle bağdaştırılıyordu. Bu tarihçeyi anlattıktan sonra supine pozisyonunu* endüstriyel dev-

* Tıp dilinde sırt üstü pozisyonuna verilen ad. (ç.n.)

rimin bir icadı olarak saymak abartı olmaz. Bu, doğum katılımcılarının rahatlığı için icat edilmiş, erkeklerin türettiği bir pozisyondur. Kadınların "ters dönmüş böcek" pozisyonuna yakalandıklarında fark ettikleri üzere, bu pozisyonda bebeği dışarı iterken yerçekimine karşı hareket yapmak çok zor olabilir.

Sırt üstü yatarak doğum yapma modasına uymayı kabul etmek istemeyenler de vardı. George Engelmann 1882 tarihli eserinde, yazıştığı doktorlardan birinden gelen bir mektuptan alıntı yapmış. Bu doktor zengin bir kadının iki doğumuna da katılmıştı ve şöyle diyordu:

> "İlk doğumunda bebeğin çıkışı, görünen bir sebebi olmadığı halde uzadı. Sıkışma veya kasılmaların yetersiz olması gibi bir durum yoktu ama baş ilerlemiyordu. Her ağrıda göğsünü öne doğru getirerek hiddetli bir çaba gösteriyordu. Forseps kullanmaya karar vermiştim ama tam o anda, o şiddetli ağrıların bir tanesinde, yatakta yukarı doğruldu ve çömelme pozisyonuna geçti. Bu sihirli bir etki yarattı ve doğumun en olağan üstü biçimde tamamlanmasına yardımcı oldu çünkü baş hemen ilerledi ve kadın sonra adeta uzun bir ağrı atağıyla çocuğu dışarı çıkarttı. Sonraki doğumunda kasılmaları çok ağrılı görünüyordu ve yine gecikme vardı; önceki doğumunu hatırladığımdan aynı pozisyonu almasına izin verdim ve bebek hemen çıktı, o çömelir vaziyetteyken."[2]

Biz ebeler ve topluluğumuzdaki kadınlar olarak hangi pozisyonu istiyorsak onu denemekte özgürdük. Benim doğumlara katılmaya başladığım dönemde Tennessee'nin kırsalında kendi topluluğumuzu kurmadan önce, kocam, ben ve başka üç yüz kişi beraberce ülkeyi dolaşmıştık. Grubumuzun adı "Karavan"dı ve kadınlarının çoğu o zamanlar içinde yaşadığımız küçük kamp arabaları ve otobüslerin sıkışık ve sınırlı durumlarından dolayı bir şekilde oturur pozisyonda doğururdu. Tennessee'de bir arazi satın aldıktan sonra yaşam alanlarımız da seçeneklerimiz de genişledi. O ilk zamanlarda, doğum

yapan birkaç kadın ağaçlara sarılmıştı ve bunu inanılmaz derecede faydalı buldular. İlk elli doğumda fark ettik ki bazı kadınların bebek doğurabilmek için dik pozisyonda ya da el-diz pozisyonunda olması "şarttı" ve zaten bu seçimi kadınlar genellikle doğal olarak yapıyorlardı. Özellikle, 1978'de katıldığım bir doğumu hatırlıyorum da, kabile kadınlarının doğumlarının çizimlerini görmeden yıllar önceydi. Kendisi keşfederek dik pozisyona geçmemiş kadınlara bu pozisyonu önermenin ne kadar önemli olduğunu o doğumda fark ettim. Anne- ona Kathy diyeceğim- üç düşük yaşadıktan sonra ilk bebeğini doğuruyordu. Doğumu iki gün boyunca yavaş ilerleyince yardım için beni çağırmışlardı. Neredeyse tamamen açılmıştı ama kendisi de kocası da biraz yorgun düşmüştü. Bebeği onun boyutlarına göre oldukça büyük gibiydi. Bebeğin başı serviksten tamamen geçtikten sonra aklımda sürekli keşke ayağa kalksa da başının üzerinde bir şeye tutunsa fikri vardı. Kırk beş derece açıyla arkaya doğru yaslanmışken ıkınmak yardımcı olmuyor, aksine onu daha fazla yoruyordu. Yer çekimi ve yukarıya bağlı bir ipi çekmenin yardımıyla bu bebeğin çıkabileceğine dair güçlü bir hissiyatım vardı. Bunu denemeyi önerdim. Ve kocası hemen, ıkınırken kendini elleriyle çekebilsin diye yatağın üstündeki tavana yumuşak naylon bir ip bağladı, sabit durabilsin diye de arkasında durdu. Bu pozisyonun yarattığı fark tamamıyla dikkate değerdi. Bebeğin başı aşağı doğru kaydı ve gözüktü. Kısa bir süre sonra da Kathy'nin üç kilo altı yüz gramlık oğlu gayet sağlıklı bir halde doğdu.

George Engelmann'ın *Labor Among Primitive Peoples* adlı eserini bulduğumda, çok keyiflenmiştim ama dünyanın bir çok yerindeki kadınların Kathy'nin doğumunda keşfettiğimiz pozisyonun aynısını kullandığını öğrendiğime şaşırmamıştım. Ondan sonra, biz ebeler, kadınlara eğer bebekleri aşağı yavaş iniyorsa dik durmalarını sıkça tavsiye eder olduk. Engelmann şöyle yazmış:

"Eğer doğal pozisyonla ilgili bir fikir edinmek istiyorsak, erdem-

lilik taslamaya çalışan kadına değil, içgüdüleri tarafından yönetilen kadına bakmalıyız; ve günümüzde onu sadece ilkel ırklarda bulabiliyoruz. Bu tamamıyla hayvansal işlevde içgüdü, kadını, çağımızın durmadan değişen adetlerinden daha doğru bir şekilde yönlendirir."

Ve şöyle eklemiş:

"*...bu işe soyunup da doğumda ilkel ve medeni insanların aldığı pozisyonları incelemeye başlayana kadar, doğumun son evresinde kadınların içgüdüleriyle yaptığı hareketlerde bir yöntem olduğunu anlamamıştım. Onların oradan oraya savrulduğunu görmüştüm ve susturmanın yollarını aramıştım; onları sabırlı olup kımıldamadan sırt üstü yatmaya davet etmiştim; ama bu çalışmaya başladığımdan beri onların hareketlerine farklı bir açıdan bakmayı öğrendim. Onları ilgiyle izledim ve bundan faydalandım. İnanıyorum ki onları anlamayı öğrendim.*"[2]

Maalesef, Amerikalı çoğu hekim, Dr. Engelmann'ın şimdilerde sadece bazı tıbbi kütüphanelerin nadir kitaplar koleksiyonunda bulunan bu kitabını hiç okumamıştır.

AĞRIYI DİNDİRMEK İÇİN İLAÇ KULLANMAK

Eğer ilk doğumunuzu planlıyorsanız ve hastanede doğum yapacaksanız ağrıyı dindirmek için ilaç almayı zaten göz önünde bulundurmuş olabilirsiniz. Seçiminizin ne olacağına karar vermeden önce, doğumda size teklif edilebilecek ya da almaya zorlanacağınız ilaçların avantajlarını ve dezavantajlarını bilmeniz önemlidir. Sezaryen veya başka bir ameliyat için kullanılacak olan anesteziden bahsetmiyorum, bu bölümde gerçekten odaklanacağım şey analjezi yani doğum ağrısının algısını hissizleştirecek ya da yok edecek ilaç kullanımıdır. Doğumda kullanmak için makul surette güvenli ağrı dindirici ilaçlar olduğu için minnettarım ama aynı zamanda, kadınların bu ilaçların getirdiği tehlikelerle ilgili bilgilenmelerine ve eğer mümkünse onları kullanmaktan kaçınmalarının akıllıca olacağına inanıyorum.

Sakinleştiriciler: Doğum esnasında sakinleştirici (*trankilizan*) almanın hiçbir avantajı yoktur. Sakinleştiricilerin, -ki valium bunlar içinde en sık kullanılanıdır, gerginliği ve stresi azaltacağı beklenir ama plasenta aracılığıyla bebeğe geçer ve bebeğin nefes almasına, emmesine ve sağlıklı bir kas gerginliği muhafaza etmesine (sakinleştirilmiş yeni doğanların kas tonusu gevşektir) etki eder. Sakinleştiricilerin, sedatiflerin ve uyku haplarının bebekler üzerinde olumsuz etkileri vardır ve ağrıyı azaltmazlar.

Narkotikler: Yeterli miktarlarda verildiğinde, narkotikler doğum ağrısını azaltmakta önemli ölçüde etkili olur. Problem şudur ki ağrıyı azaltmak için gerekli dozlar anne ve bebek için güvenli değildir bu yüzden de daha az dozlarda kullanılır. Amerika'daki doğum servislerinde yaygın olarak kullanılan narkotik 'demerol'dur. Damar yolundan veya enjeksiyonla verildiğinde oldukça güvenli bir doz uyku haline, sıklıkla mide bulantısına, kusmaya ve tansiyon düşüklüğüne sebep olur. Yalnızca ağrıyı önemli ölçüde azaltmasını beklemeyin. Bazı araştırmalar *demerole* maruz kalmış bebeklerde huzursuzluk, beslenme zayıflığı ve uyku haline sebep olan kalıcı etkilerin olduğunu göstermiştir.[3]

Nubain, *fentalin* (*sublimaze*) ve *butorfanol* (*stadol*) yaygın olarak kullanılan diğer narkotiklerdir. Bu narkotiklerin etkisi *demerol* kadar uzun sürmez, sadece bir veya iki saat etki ederler ama bebeğin nefes almasını zora sokma ihtimalleri daha az olduğundan daha fazla tercih edilebilirler.

Bulantıya Karşı İlaçlar: Doğumun kendisi ya da *demerol, stadol, fentalin* veya *nubain* gibi bir ilaç mide bulantısına sebep olduğunda, genellikle *trilafon* (*perfenazin*) ve *phenergan* (*prometazin*) reçete edilir fakat bulantıya karşı kullanılan bu ilaçlar da kadınlarda sersemlik ve

baş dönmesine neden olur.[4] Bir çalışmada da *phenerga*nın bebeğin kanının pıhtılaşmasını engellediği bulunmuştur.[5]

Solunum Yoluyla Alınan Ağrı Kesiciler: Nitroz oksit birleşimleri doğum ağrısının algısını hissizleştirmede, İngilizler tarafından hem hastane hem de ev doğumlarında yıllardır kullanılmaktadır. Kadınlar bu gazı, kasılmanın en üst noktasında, burun ve ağızlarına sıkıca tuttukları bir maske aracılığıyla teneffüs ederler. Sonuç hemen alınır ve kısa ömürlüdür. Bebeklerde gözle görülen bir yan etkisi bulunmamıştır. Bu yöntemin dezavantajı maskenin etkili bir şekilde nasıl kullanılacağını kadına göstermenin epey bir gayret gerektirmesi ve bir çok kadının maskeden hoşlanmamasıdır; fakat esas dezavantajı Amerika'daki çoğu hastanenin doğum aneljezisinin bu yöntemini teklif etmemesidir.

Epidural Anestezi: Epidural anestezi, hastanede doğum yapan kadınların ağrısını ilaçla rahatlatmada en sık kullanılan yöntemdir. Uyuşturucu ilaç, plastik bir tüp aracılığıyla sırtın alt kısmına, omuriliğin hemen dışına enjekte edilerek verilir. Bu tüp daha fazla ağrı kesici gerekmesi ihtimaline karşı orada bırakılır. İlacın verilebilmesi için öne doğru kıvrılıp omurganın kemiklerinin arasındaki alanı arttırmak gerekir. Epidural, bedenin alt kısmını hissizleştirir ve güçsüz düşürür. Çoğu kadın için en etkili ağrı giderme biçimidir. Bazı Amerikan hastanelerinde kadınların yüzde seksen beşinden fazlası doğumda epidural alır. Epidural, Amerika'daki doğum merkezlerinde ve ev doğumlarında kullanılmaz. Epiduralin diğer doğum anestezilerine göre bazı avantajları vardır:

- Genel anestezi gibi mide bulantısına, kusmaya ve annede bilinç kaybına neden olmaz.

- Doğru yapıldığında, spinal anestezide olabildiği gibi spinal baş ağrısına sebep olmaz.
- Kurumsal açıdan bakıldığında, epidurallerin, doğumda kadınları sessiz ve tek bir yerde tutma avantajı vardır.

Bu sebeplerden dolayı, uygulanması için yeterli zaman varsa (on dakikayla yirmi dakika arası sürer), sezaryenda da tercih edilir. Epidural anestezinin çeşitli yan etkileriyse şunlardır:

- Bazen ani tansiyon düşüklüğüne sebebiyet verir. Bu hem anne hem de bebek için riskli bir durumdur çünkü bazen ikisinin de kalp atışları düşüverir. Bu yüzden epidural alan kadınların aynı zamanda damar yolu açılır ki daha fazla sıvı verilerek tansiyonun daha az tehlikeli bir seviyeye gelebilmesi mümkün olabilsin.
- Yaklaşık her beş kadından birinde, epidural ateşe neden olur ve bu, rahim içindeki bir enfeksiyona bağlı olan ateşten kolaylıkla ayırt edilemez. Doğum yapan bir kadının ateşi çıktığında bebeği ciddi bir mikrobik taramadan geçer ve bu genellikle iğneyle delik deşik edilmesi, bazen omurilikten su alınması ve neredeyse her zaman da anneden bir miktar ayrı kalma anlamına gelir.
- Epidural her zaman işe yaramayabilir, doğru verilse bile kadınların yüzde üçünde ağrıyı gidermez, yüzde on ikisinin ağrıları tamamen olmasa da biraz diner ve yaklaşık yüzde sekseninin ağrıları tamamen diner.
- Bazen epidural istediğini düşünen kadınlar ilacın yan etkisinden hoşlanmazlar ve olan bitenden kopuk olmaktan dolayı şikayet ederler.
- Epidurallerin yaklaşık yüzde ikisinde, anestezi uzmanı yanlışlıkla lomber ponksiyonu* yapar. Bu, iğnenin çok ileri gittiği

* Lomber ponksiyonu tanısal ve/veya tedavi amaçlı olarak bel kısmından girilin

ve omuriliği çevreleyen zarı deldiği anlamına gelir. Bu gibi durumlarda epidural verilemez ve kadın günlerce hatta haftalarca süren müthiş bir baş ağrısı çeker.

- Bazı kadınlarda epidural, kaşıntıya sebep olur.
- Epidural doğumun çok erken evresinde verilirse genellikle rahim ağzının açılarak bebeğin iniş ve geliş için uygun pozisyonu alma sürecini yavaşlatır.
- Epiduralli doğumların sezaryenle sonuçlanması doğal doğumlarınkinden daha muhtemeldir.
- Epiduralli doğumların forseps veya vakum kullanımıyla sonuçlanması doğal doğumlarınkinden daha muhtemeldir.
- Cilt delindiği için epidural bölgesi enfekte olabilir.
- Epidural sayesinde ağrıyı hiç hissetmeyen kadınlar, ilgililerin ihmali yüzünden uygun olmayan pozisyonlara girip hiç hissetmeden kendilerini incitebilirler.
- Anneleri epidural alan bebeklerin solunum güçlüğü yaşadığı olur. Ayrıca bebekler, emzirmenin tanıtılması ve oturtulması sürecinde zor zamanlar geçirebilir.
- Çok nadiren (beş bin vakanın birinde), epidural kullanımı anne ölümüyle ya da kalıcı felçle sonuçlanabilir .

Amerika'daki hastanelerin epidural kullanma oranları çok çeşitlidir. Anestezi uzmanlarının gün içinde kadın doğum servislerinin koridorlarını turlayarak kadınları çalışma saatleri ve eve gitmeden önce epidural almaları gerektiği konusunda bilgilendirdiği kurumlarda, oranlar yüksek olma eğilimindedir. Bir çok kadın bana o anda gerçekten ihtiyaç duymadıkları epidurali sadece anestezistin yarım

omuriliği kaplayan zarların geçilerek beyin-omurilik sıvısına ulaşılması ve örnek alınarak laboratuarda incelenmesi işlemidir. Yazar burada zarın yanlışlıkla delinmesine değinmektedir. (ç.n.)

saat içinde gideceğinden ağrıyı dindirme şansını kaybetmekle tehdit etmesi yüzünden kabul ettiklerini söyledi.

Genel Anestezi: Genel anestezi bir zamanlar kadın doğumda en tercih edilen anestezi şekliydi ama epidural uygulamasının ortaya çıkmasından sonra büyük ölçüde vazgeçildi. Genel anestezi bebeklerde, nispeten daha yüksek oranda solunum güçlüğüne sebep olur. Bazen kadınlarda mide bulantısı ve kusmaya yol açar ve bu durum nadiren aspirasyon pnömonisiyle sonuçlanır. Fakat epiduralden daha hızlı bir şekilde uygulanabildiğinden, acil sezaryen gerektiren durumlarda hâlâ kullanılmaktadır. Genel anestezi, epidural gibi tansiyon düşüklüğüne sebep olmaz.

Spinal Anestezi: Spinal anestezi epidural anesteziye benzer. Bunda da damar yolu açılır ve bir iğne aracılığıyla lokal anestezi annenin sırtından verilir. Sezaryen doğumlarda ağrıyı dindirme başarısı epiduralinki kadar, hatta bazen daha bile fazladır. Fakat bu anestezinin süresi kateter yerleştirilmediğinden daha kısadır. Spinal anestezinin sebep olduğu komplikasyonlar da epidural anestezininkilere benzer. Bazen ani ve şiddetli tansiyon düşüklüğü görülür. Kadınların yüzde birinde de doğumdan sonra spinal baş ağrısı olur.

HASTANEDE İLAÇSIZ BİR DOĞUM YAPMA ŞANSINIZI YÜKSELTMEK İÇİN ÖNERİLER

Hastanede doğum yaptığınızda kendinizi daha güvende hissedeceğinize emin olabilirsiniz. Bunun yanında belki bir de ilaçsız doğum deneyimi yaşama şansınızı yükseltmek istiyorsunuz. O halde şu önerilerimi dikkate alabilirsiniz.

Bir Doula Tutun: Doulalar genel anlamda, bir nevi doğum öncesi hazırlık sağlayan ve doğumun başlangıcından sonuna kadar sizin yanınızda kalan sempatik ve bilgili doğum yoldaşlarıdır. Bir doulanın görevi sizi olabildiğince rahat ettirmek ve partnerinize güven vermektir.

On birden fazla dikkatle yapılmış araştırma, doğumda bir doulanın bulunmasının yararlı olduğunu söylemektir. Basitce söylemek gerekirse doğumunuzda bir doula olması, gereksiz yere sezaryen olma şansınızı yarıya indirir. Ayrıca, forseps ve vakum kullanılma şansını da. Sadece bu kadarla da kalmaz: Bir doulanızın olması stres, ağrı ve gerginliği büyük ölçüde azaltarak doğum süresini de kısaltır. Tipik bir Amerikan doğum ünitesinde, size eşlik eden bir doula, sizi daha rahat ettirecek ve mümkün olduğu kadar etkili bir şekilde doğurabilmenize yardımcı olacak tek kişi olabilir.

Eğer bebeğinizin babası doğum boyunca sizinle beraber olacaksa, doulanızın olmasının bir manası olup olmadığını merak edebilirsiniz. Cevabım evettir. Babaların genellikle doğumla ilgili korkuları ve endişeleri vardır. Bir doulanın bebek bekleyen bir babanın üzerindeki rahatlatıcı etkisi, doğum yapan kadının üzerindeki etkisi kadar önemlidir. Doulalarla ilgili mükemmel bir kitap olan *Mothering the Mother*'ın yazarları Klaus ve Kennell, toplumumuzun ilk defa baba olacak erkeklerden çok fazla beklentisi olduğunu ve tıp öğrencilerinden bile bu kadar talepte bulunulmadığına dikkat çeker. Tıp öğrencilerinin yeni bir tıbbi durumla ilk defa karşılaştıklarında ter içinde kalıp beti benzinin atmasının *umulabilir* bir durum olduğunu belirterek, çıkmaları gerektiğinde bunun herhangi bir yaptırımı olmadığını da belirtirler. Diğer yandan, ilk defa baba olacaklara böyle bir anlayış gösterilmez. Onlar çıkmak istediklerinde, anne yalnız kalır ve partnerinin yokluğundan genellikle hiç hoşlanmaz. *Mothering the Mother* kitabında bahsedilen ilk defa çocuğu olan doktor bir

babanın çelişkisi özellikle sarsıcıdır. Klaus'lara şöyle demiştir: "İlk bebeğimizde duygusal olarak o kadar yoğun şeyler yaşadım ki olan bitenle ilgili hiçbir mantıklı gözlemim olamadı ve doğumun her adımında muhtemel bir tehlikenin olduğuna gerçekten inandım." Çoğu doktorun karısı her doğum yaptığında bu olasılıkla yüz yüze gelir çünkü genel anlamda doktorların doğumla ilgili korkusu ortalama bir insanınkinden çok daha fazladır. Bu gibi durumlarda doulaların yardımı son derece önemlidir.

Bir baba kendini doğuma ne kadar adamış ve iyi hazırlanmış olursa olsun, eğer doğum birkaç saatten fazla sürerse ki genellikle öyle olur, bir lokma bir şey yemeye veya tuvalete gitmeye ihtiyaç duyar. Doula, doğum yapan kadının ihtiyacı olan kesintisiz ilgiyi sağlayarak babanın ihtiyaçlarını gidermesine yardım eder. Ayrıca, bazı erkekler doğum yapan kadına yardımcı olacak şekilde dokunmayı, eğer böyle bir davranış daha önceden doula tarafından tasdik edilmiş ve nasıl yapıldığı gösterilmişse, daha iyi becerebilirler.

Doulalar bebek bekleyen ebeveynlerle genellikle hamilelik sırasında zaman geçirirler. Onları eğitirler ve güvenli ve saygılı bir ilişki kurarlar. Bazıları doğuma hazırlık dersleri verir, bazıları da ilişki kurabilmek için kadınlarla veya çiftlerle hamilelik esnasında bireysel olarak buluşmayı tercih ederler. Doulalar genellikle hastane çalışanları değildir, bu yüzden sorumlulukları sadece anneye karşıdır, hastaneye değil. Hemşirelerin tersine vardiyalar değiştiğinde doulalar hâlâ oradadırlar. Bazı büyük hastanelerin kadrolarında doulalar vardır ama böyle olduğunda özgürce konuşabilme yeteneklerinden bazen ödün vermek zorunda kalırlar. Ben eğer mümkünse, serbest çalışan bir doula aramayı tercih ederim. Bazı doulalar ücretli çalışır; bir kısmı da gönüllüdür. Bazı hastaneler serbest çalışan doulaları kabul etmezler.

Kuzey Amerika'da, doulalar Doulas of North America (DONA),

International Childbirth Education Association (ICEA) ve Association of Labor Assistants and Childbirth Educators (ALACE) tarafından sertifikalandırılırlar. Doulanızı seçerken yapacağınız mülakatlarda sorabileceğiniz sorularla ilgili öneriler için Bölüm 13'e bakabilirsiniz.

Kıyafetleriniz: Doğum için en sevdiğiniz, en rahat geceliğinizi yanınıza alın; böylece hastane önlüğünü giymek zorunda kalmazsınız. Kendi kıyafetinizi giymek size hasta olmadığınızı anımsatacaktır.

İçin ve İşeyin: Doğumdayken her saat başı gibi işemek için bolca sıvı alın. Çok sıvı içmek su kaybını önler ama tuvalete gitme ihtiyacını doğurur. Bu iyidir çünkü tuvalete oturduğunuzda muhtemelen pelvik kaslarınızın rahatlamasına yol açan bir şartlı refleksiniz olacaktır. Eğer rahim ağzınız hâlâ açılma evresindeyse bu ona karşı olan baskıyı arttıracak ya da ıkınma safhasındaysanız bebeğin inişine yardımcı olacaktır.

Hidroterapi Deneyin: Hidroterapinin bir çeşidinden zaten bahsettim: su içmek. Diğer faydalı bir çeşidi de duşa girmek ya da daha iyisi eğer suyunuz gelmemişse, kendinizi derin, sıcak suyla dolu bir küvete daldırmanızdır. Çoğu kadının ağrısı hidroterapi yardımıyla kısa sürede diner. Suda olmak sakinleştirici ve rahatlatıcıdır. Aslına bakarsanız, sudayken gergin kalmak zordur. Su, doğumu etkili kılan meditatif ruh haline geçmenize yardım eder.

Doğumun Cinsellikle Bağlantılı Bir Yanı Olduğunu Unutmayın: Doğumun cinsel boyutunun Amerika'daki hastanelerde neredeyse her zaman göz ardı edildiğini söylemek yerinde olur. Bunun ana

sebebi, on sekizinci ve on dokuzuncu yüzyıllarda erkek sağlık personellerinin doğum odalarına kabul edilebilmeleri için doğumun cinsel doğasının önemsiz gibi gösterilmesidir. Gerçekte, o zamanlarda tüm doğumlara ebeler giriyordu. Doğum, bir çok endüstrileşmiş ülkede hastanelere kayınca ve tamamen doktorların kontrolü altına girince, doğumun cinsel boyutunu inkar etmek kurumsallaştı.

Aslında cinsellik, üreme davranışının bebeğin ana rahmine düşmesinden doğumuna kadar olan *asıl* gerçeğidir. Eğer doğumun cinsel yönü görmezden gelinirse, genellikle doğumun ilerlemesi sekteye uğrar. Tabii ki bunun aksi de doğrudur, yani cinsel enerjinin kullanılması doğumu, hiç ilaç kullanmadan, daha etkili ve daha az ağrılı yapabilir. Kuzey Carolina'daki University of Chapel Hill'de Aile Hekimliği Bölümü fakülte üyesi olan İngiltere doğumlu Dr. Peter Curtis, bana Amerikan hastanelerinde genellikle bu konuyla bağlantılı olarak ortaya çıkabilecek riskleri görmemi sağlayan mükemmel bir örnek sunmuştu. Peter'la 1980'lerin başında tanışmıştım. Eğitimini İngiltere'deki doktorlardan ve ebelerden almış biri olarak hastane ve ev doğumlarında kadın odaklı bir bakım hizmeti verilmesine alışkındı. Bu yüzden doğal doğum deneyimi yaşamaya motive olmuş kadınların doğumuna katılmakta kendini rahat hissediyordu. Ona doğumu yoğunlaştırmak için göğüs ucu uyarma yöntemini ilk defa gösteren genç çiftten bahsetti bana. Ev stili bir odada ilk bebeğini doğurma sürecinde olan bir kadını takip ediyordu. Maalesef doğum yavaş ilerliyordu ve saatler sonra bakıldığında açılma artmamıştı. Uzman doğum hemşiresinden Dr. Curtis'e doğumu ilerletmek için suni sancı vermeye başlaması gerektiğinin sinyalleri geliyordu. Doktor bu niyeti aktardığında çiftimiz, öncelikle *Spiritual Midwifery* kitabında okudukları göğüs ucu uyarma tekniğini kullanmaları için kendilerine şans verilmesini istediler. Doktorun bu teknikten haberi yoktu ama arkasında yatan mantığı görebildiği için

kabul etti. Yalnız, bu strateji değişikliğini doğum yapan başka bir kadınla ilgilenmekte olan hemşireye söyleme fırsatı olmamıştı. Curtis hikayenin geri kalanını şöyle anlatıyor:

"Bu konuşmadan yaklaşık yirmi dakika sonra, hemşire ve ben doğumhaneye geri gittiğimizde kocayı, hastanın göğsünü kavramış hevesle emerken bulduk. Bu arada başka bir arkadaşı da aynı şeyi diğer tarafa yapmakla meşguldü. Yanımda duran hemşirenin beti benzi atmıştı. Destek almak için kolumu tuttu. Görünüşte taşkın bir davranış gibi duran bu durumdan oldukça rahatsız olmuşa benziyordu. Konuyu tartışmak ve kendimize gelmek için aceleyle dışarı çıktık. Daha sonra ilerlemeyi kontrol etmek için geri döndüğümüzde şaşırtıcı bir şekilde doğumun hızlı bir şekilde ilerlediğine şahit olduk; aktif kasılmalar bir düzene girmişti ve rahim ağzı sürekli açılıyordu. Hiçbir zorlukla karşılaşmadan geçen iki satin sonunda sağlıklı bir erkek bebek doğmuştu."[6]

Bir ay sonra yaşanan benzer bir olay, Dr. Curtis'i göğüs ucu uyarma yöntemiyle doğumun daha etkili ilerlemesi arasında bir sebep sonuç ilişkisi olduğuna dair ikna etti. Çalıştığı hastanede gerçekleşen her on doğumun üçünde, suni sancı kullanılıyordu. Dr. Curtis, göğüs ucu uyarmanın bu oranı düşürüp düşüremeyeceğini araştırmaya başladı. Çalışmaları ona bu yöntemin, geleneksel olarak, dünyanın farklı bölgelerindeki etnik gruplar tarafından doğumu ilerletmek için yüzyıllardır kullanıldığını gösterdi. Ayrıca Fransa, Almanya ve İngiltere'deki on sekizinci ve on dokuzuncu yüzyıl tıp metinlerinde uzamış doğumlarla başa çıkmak için annenin rızasıyla yapılan göğüs ucu uyarısı geçerli bir yöntem olarak geçiyordu. Dr. Curtis'in hesaba katmadığı şey, danıştığı meslektaşlarından gelen itirazlardı. "Tuhaflığımla ilgili güçlü inançlarından dolayı oldukça kuşkucu bir yaklaşım sergileyen meslektaşlarım" demişti Curtis. Araştırma görevlileriyle beraber doğumda kadının göğüs ucunu

uyarmanın etkisini bilimsel olarak test edecek bir klinik araştırma yapana kadar birkaç yıl beklemek zorunda kaldı. Çünkü Curtis'in kendi hastanesindeki de dahil olmak üzere birçok Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü, bu fikri çok aykırı bulmuş ve böylesine tartışmaya açık bir projenin "doğum servisinin ününü lekeleyebileceğinden" dolayı bu isteği geri çevirmişti.[6] Dr. Curtis, Viktoryanizm'i* icat eden ülkede doğup büyümüş olabilirdi ama göğüs ucu uyarma yöntemini araştırma çabaları sayesinde, Amerika Birleşik Devletleri'nin aslında İngilizlerden daha bağnaz olduğunu farketti.

Eğer tıbbi modelin kuvvetli olduğu bir kurumda doğum yapacaksanız ve doğumunuz yavaşlarsa, doğumu hızlandırmak için size damar yolundan *pitocin* teklif edilmesi, göğüs ucunuzun uyarmaya teşvik edilmenizden daha fazla muhtemeldir. Ebelerin oluşturduğu modelin biraz saygı gördüğü hastanelerdeyse, ilaç konusu gündeme gelmeden önce göğüs ucunu uyarmak önerilir çünkü bu yöntem ilaç kullanımından daha az müdahalelidir. Benim önerim, başkalarının püriten yaklaşımlarının doğumunuzu etkilemesine izin vermemeniz yolundadır. Doğum esnasında göğüs ucunun elle uyarılmasının ya da hastane personeline cinsel çağrışımlarda bulunduracak her hangi bir dokunma şeklinin sebep olabileceği onaylamayan bakışlar veya bükülen dudaklar için endişe etmeyin. Her halukarda faydaları, risklerinden ağır basar. Eğer olumlu bir etki yaratmak adına partnerinizle beraber doğumunuza biraz seksi bir heyecan katmak isterseniz, bunun ayrıca sempatik olmayan yardımcıları kaçırmaya ve yerine daha iyi birilerini getirmeye yarayabileceğini görebilirsiniz.

Mahremiyeti Sağlamak: Doğum ağrısı ilaç yazılmasını gerektirmeyecek bir oranda azaltılabilir. 1980'lerde hastanelerdeki doğum

---

* Viktorya İngilteresi'nin karakteri ya da prensiplerine benzeyen, muhafazakarlık, dar kafalılık. (ç.n.)

odalarını yatak odası gibi tasarlama modası iyiydi ama bir yatak odasında olması gereken en önemli özelliklerden bazıları göz ardı edilmişti, örneğin izinsizce odaya girilmemesinin sağlanması ve ışıkların kısılması gibi. Stres hormonlarının düşük seviyelerde olduğu etkili bir doğum için ihtiyaç duyulan şey, hormonların alçalıp yükselmesi sürecini başlatan ve normal doğum sürecinin yumuşak işlemesini kolaylaştıran ilkel beyninize erişmenize izin verecek rahat, loş ışıklı, samimi bir mekandır. Doğumda mahremiyet ihtiyacımız, hemen hemen tüm diğer dişi memelilerle ortak bir özelliğimizdir.

Dokunmayı Keşfedin: Dokunma ve masaj, doğum çok ağrılı olduğu zaman, inanılmaz rahatlık verebilir. Bu tarz bir rahatlamadan hoşlanan insanlardan biriyseniz bunu muhtemelen zaten biliyorsunuzdur. Şahsen bana kalça masajının ve belime elle yapılan baskının doğumumda çok yardımı olmuştu, ikisi de eşsizdi.

İşte size belki de bilmediğiniz bir dokunma şekli: Kadının kalçasının büyük kaslarını sallamak bazı kadınların doğumda rahatlamasına yardımcı olmanın etkili bir yoludur (mesela benim). Üçüncü kişiler için pek konforlu görünmeyebilir ama doğuran kadınlar, ritmik olarak sallanmanın verdiği rahatlamayı genellikle takdir ederler. (Almancada buna "elmaları sallamak" denir.)

Yıllar önce ilk bebeğini bekleyen bir kadının doğumuna katılmıştım. Korkmuş, aşırı derecede gergin ve şaşırtıcı bir şekilde güçlüydü. Korkusu çok güçlüydü ve onu sakinleştirmek için henüz etkili bir yöntem bulmamıştım. Yoğun kasılmalar bacaklardaki kas gerginliğini genellikle yumuşatır. Kasılmalarının yoğunluğuna rağmen bacak kasları odun gibi kaskatıydı. Zorlu iş, bacaklarını rahatlatmanın ve yumuşatmanın yöntemini bulmaktı. O zaman yumuşak pelvik kasları rahim ağzının yumuşayıp açılmasına izin verecekti. Kasılmalar esnasında ayaklarına ve sonra da baldırlarına masaj

yaptım. Bu tür bir masaj halihazırda doğumuna katılmış olduğum otuz beş kadının çoğuna yardımcı olmuştu. Fakat bu güçlü kadının bacaklarında benim masajla dağıtabileceğimden daha hızlı bir şekilde gerginlik birikiyordu. Her kasılma bir öncekinden daha güçlü görünüyordu ve her saniye daha da perişan bir hale geliyordu. Bir yandan ona açılmayı kolaylaştıran yavaş, derin karın nefesini gösterirken, diğer yandan baldırlarını ve kalçalarını ovmaya devam ettim. Gözleri panikten bir taraftan diğer tarafa oynamaya başladı. Ondan sonra, daha önce hiç kullanmadığım ya da doğumda kullanmayı hiç *düşünmediğim* bir teknik uyguladım. Stephen zaman zaman benim kalça ve popo kaslarımı silkelerdi ve ben bunu çok rahatlatıcı bulurdum. Aynı tekniği kullanarak kasılma anında kalça kaslarını sıkıca tuttum ve hafifçe ve ritmik bir şekilde bir yandan diğer yana silkelemeye başladım. İlk başta kalça kaslarını öyle kaskatı bir şekilde tutuyordu ki neredeyse hiçbir şeyi kımıldatamıyordum. Sonra biraz iç geçirdi, ben devam ettim. Aynı ağlayan bir bebeğin sallanırken rahatlamasını seyretmek gibiydi. Ben kalçalarını salladıkça, o da sallamanın ritmine yavaşça teslim oldu. Baldır ve kalça kasları sonunda yavaşça gevşemeye başladı ve kendi serviks bölgemdeki sıcak hislerden dolayı muhtemelen onunkinin de açıldığını anlayabiliyordum. Yaklaşık yirmi dakikalık sallama ve derin nefeslerden sonra, kalçaları aynı doğum yapmak üzere olan bir kadınınki gibi yumuşamıştı, sıcaktı ve ipek gibiydi. Rahim ağzı da tamamen açılmıştı ve artık bebeğini dışarı çıkarmak için ıkınmaya hazırdı.

O zamandan beri bu tekniği bir çok doğumda kullandım. Bazen partneri kadının poposunu yukarı aşağı, sağa sola sallar; bazen biz ebeler kalçalarının arkasını yuvarlarız. Ben bu tekniğin tüm dünyadaki geleneksel kültürlerde kullanımının belgelendiğini öğrenmeden birkaç yıl önce kullanmaya başlamıştım.[2]

Floridalı bir ebe bana Çin'in kırsal kesimlerine çokça seyahat etmiş Amerikalı bir kadın doğum uzmanından bahsetmişti. Bu

doktorun gözlemlerine göre, bir kadın uzun ve zor bir doğum süreci yaşarsa, ebeler ona *chung* yapardı. *Chung*, iki ya da üç kadınının doğum yapan kadının tüm vücudunu güçlü bir biçimde sallaması anlamına gelir. Doktor, bu yöntemin kullanıldığına bir çok kereler şahit olmuş ve her seferinde de işe yaradığını gözlemlemiş. Floridalı ebe bu tekniği uzamış bir doğumda kendisi de denemiş. "Her şeyi denemiştik, uzun yürüyüşler, tümsekli yollarda jeeple gitmeler... Birdenbire makaleyi hatırladım ve oradaki herkese *chung* yapmanın ne olduğunu anlattım. Doğum yapan kadın ayakta durup, kollarından destek alarak şifonyere yaslanırken, üçümüz yapabildiğimiz kadar sert ve uzun bir süre kadını her taraftan salladık. Bunun acı verebileceğini düşündüm çünkü çok güçlü kasılmaları vardı. Meğerse çok iyi geliyormuş! Güldük ve kollarımız acıyana kadar sallamaya devam ettik. Birkaç saat sonra kadının açıklığı tamamlandı ve sağlıklı bir erkek çocuk doğurdu. Bence işin sırrı sallamadaydı." Dünyanın dört bir yanındaki halkların birbiriyle hiçbir iletişimde olmadan aynı yöntemi keşfetmiş olması, doğumda kasları silkelemenin evrensel değerini fazlasıyla gösteriyor.

Bırakın Maymununuz Yapsın: Diyelim ki doğum yapmanıza her nerede olursanız olun yardımcı olacak bir tavsiye istiyorsunuz. Size verebileceğim en kısa cevap şu olur: Bırakın maymununuz yapsın! Bu arada önerimin, zihin tarafından kısa devre yaptırılabilecek her türlü fiziksel uğraşta işe yaradığını belirtmeliyim; ister rafting olsun, ister iyi dans etmek, tramplenden atlamak ya da doğurmak.

Doğurma işini içinizdeki primatın yapmasına izin vererek, aşırı meşgul zihninize, bedeninizin sahip olduğu kadim bilgeliğe müdahale etmesine izin vermediğinizi söylemiş oluyorsunuz. Ne demek istediğim hakkında daha fazla fikir vermek için doğumu engelleyen ve çoğu kadının yaptığı ama kuyruklu ve kuyruksuz maymunların

yapmadığı bazı şeyleri sıralamak istiyorum:

- Maymunlar teknolojinin doğurmak için gerekli olduğunu düşünmezler.
- Maymunlar bedenlerinin yetersiz olduğu konusunda takıntı yapmazlar.
- Maymunlar içinde bulundukları durum için başkalarını suçlamazlar.
- Maymunlar doğumun ne kadar sürebileceğiyle ilgili spekülasyonlarda bulunmak için rahim ağzı açıklıklarıyla ilgili matematiksel hesaplar yapmazlar. (Zihinde geçen tipik bir düşünce sıralaması şöyle olabilir: *Beş santime ulaşmam sekiz saat sürdü. Yani on santim ya da tam açıklığa ulaşmam sekiz saat alacak.*)
- Maymunlar doğumda onlara söylenen değil, kendilerine en iyi gelen pozisyonu alırlar.
- Maymunlar ses çıkarmaktan, gaz çıkarmaktan ya da kaka yapmaktan utanmazlar. Tüm kraliçeler, düşesler ve film yıldızları, eğer sağlıklılarsa, her gün kaka yaparlar.

Peki hastanedeyken "işi maymununuza" nasıl bırakabilirsiniz? Oradayken biraz vahşi olmaya zihinsel olarak hazırlanmanın yardımcı olduğuna inanıyorum. Elinizden geldiğince kendi yatak odanızdaymışcasına davranmaya çalışın. Eğer doğumunuza yardımcı olacaksa alışılmadık hallere girmeye istekli olun.

Genç bir çift bana ilk bebeklerinin doğumunda hastanede karşı karşıya kaldıkları fabrikasyon muameleyle mücadele edip, doğal doğum deneyimini nasıl yakalayabildiklerinin hikayesini anlatmıştı. Bebek makat pozisyonunda olduğu için, kendilerini zamana karşı yarışırken bulmuşlar ve bu, makat doğumlar konusunda uzman olan kendi doktorları haricinde hastanedeki tüm kadın doğum doktorlarının gerilmesine neden olmuş. Doktorlardan biri hiç çekinmeden

doğum odasına girip, kadının kendi doktorunu "*Hâlâ mı* doğumda? Onu ne zaman ameliyathaneye götüreceksin?" diyerek azarlamış. Anne, her böyle bir rahatsızlık olduğunda, ki çoktan bir çok kereler olmuş, rahim ağzının sertleştiğini hissettiğini söyledi. Sonunda, çalışma arkadaşlarından gelen baskılardan dolayı ikna olan doktoru, anneye eğer sezaryen olmaktan kaçınmak istiyorsa bir saat içinde tam açıklığa ulaşması gerektiğini anlatmış. Daha fazla nezaketsizce bölünmeye maruz kalmak istemeyen anne, bunun üzerine, doğum odasına bağlı olan küçük banyoya çekilmeye karar vermiş. Sonraki birkaç kasılmada tuvalette oturmuş ve her gevşediğinde bacakları dışa doğru düşmüş. Rahim ağzının açıldığını hissedebiliyormuş fakat mekan öyle küçükmüş ki, her gevşediğinde bacaklarından biri duvardaki radyatöre doğru düşüyormuş. Kocasıyla bu durumu konuştuktan sonra kimseye fark ettirmeden paltolarını giyip, hastanenin dışında biraz yürüyüşe çıkmaya karar vermişler. Bunun için izin almamışlar. Hemşireler kaçakların yerini tespit ettiğinde, açılma tamamlanmış ve anne ıkınmaya hazırmış. Doğum odasına geri dönmüş ve sistemi yenmenin vermiş olduğu coşkuyla, hiçbir sorun yaşamadan bebeğini dışarı itmiş.

Tanıdığım başka bir çift de hipertansiyon yüzünden ilk bebeklerinin doğumunda suni sancı almak durumunda kalmıştı. Bulunduklar hastanenin prensibine göre tüm doğum yapan kadınların "ağızdan hiçbir şey almaması" ve rutin olarak serum verilmesi gerekiyormuş. Bu genç kadın, doğum servisinin koridorlarını tekerlekli serum askısını iterek , otomatik satış makinelerinin ve istasyonlarında bir şeyler atıştıran hemşirelerin yanından geçerek, rahmi belirli aralıklarla kasılarak ve midesi sürekli guruldayarak saatlerce güçlükle yürümüş. Yirmi sekiz saat geçtiğinde neredeyse tam olarak açılmış ve denemeye devam etmek istiyormuş ama güçsüzmüş. İkisi de doğumda yeme ve içmeye karşı görüşlerin ne kadar zayıf kanıtlara

dayandığını bilecek kadar internette okuma yapmışmış, bu yüzden kocası ona bir sandviç getirmiş ve odada yalnızken karısına yedirmiş. Yemekten aldığı enerji artışıyla tam açıklığa ulaşan kadın da kısa süre sonra ıkınarak bebeğini doğurmuş.

İçinizdeki Primatı Sevmeyi Öğrenmek: Çoğumuz, herhangi bir şekilde diğer primatlar gibi olmanın, her nedense utanç verici veya ayıp olduğu fikriyle büyüdük. Diğer tüm primatların doğumla iyi bir şekilde başa çıkabildiğinin bilindiğini ama medeni insanların bunu çoğunlukla yapamadığını düşünürsek, diğer dişi primatları olabildiğince taklit etmemizin akıllıca olduğu görünüyor. Eşimin, insanlar ve diğer primatlar arasındaki benzerlikler hakkında birçok yorumu olmuştur ve kuyruksuz maymunlarla bir akrabalığımızın olmasında şerefimizi zedeleyecek hiçbir şey olmadığını söyler.

Bana gelince, kendimi bir çeşit kuyruksuz maymun olarak düşünmekle ilgili biraz sıkıntım var çünkü ben küçük bir çocukken hep bir at, aslan ya da köpek olduğumu hayal etmişimdir. Koşarken genellikle bir attım. Ağabeyim ve kız kardeşimle birlikte babamın arabasının arka koltuğunda oturmuş, taşrada yaşayan akrabalarımızı ziyaret etmek için çıktığımız uzun yolculukta sıkılırken, asil görünüşlü bir İskoç çoban köpeği ya da Alman kurdu olurdum. Yirmi yıl sonra ilk bebeğimi doğururken sebebini hiç düşünmeden eski alışkanlığıma geri dönüp bir dağ aslanı olduğumu hayal ettim. Bir hayvanı taklit etmek, doğumda ihtiyacım olduğunu içgüdüsel olarak bildiğim o güce erişebilmeyi benim için daha kolaylaştırdı.

Hamile kadınlara doğumdayken kendilerini büyük bir memeli hayvan olarak hayal etmelerini sıklıkla öneriyorum. Çoğu, bunun içlerindeki vahşi kadını bulmalarına ve tüm kadınların potansiyelinde olan kadim beden bilgisinden istifade etmelerine yardımcı olduğunu söylüyor.

Ikınma Esnasında "Sıkışan" Bebek: Bazen ıkınma çabaları başlar ve bebeğin başı bir noktaya kadar aşağı iyi bir şekilde iner ve daha ileri gidemez. Tıbbi modelde bu durumda genellikle forseps veya vakum kullanılır ve ikisi de zaman zaman bebeğin yaralanmasına sebep olur. Biz ebelerin bu durumların çoğunda etkili olan biraz farklı bir tekniği vardır. Bebeğin başına bir alet takmak yerine kadının pelvis kemiklerinin esnekliği ve hareket aralığının avantajını kullanırız. "Pelvik baskı" denilen bu teknik, ıkınma esnasında kadının kalçalarının üst kısmına, iliak kemiğinin tepesine baskı yapılmasına dayanır. Bu baskı, kalça kemiklerini sıkıştırarak tepe kısmından birbirine yakınlaştırırken aşağı kısımda da aynı miktarda açılmasına neden olur ve böylece sıkışmış olan baş da serbest kalır. (Ayrıca, sayfa 306'da sağdaki resme bakınız.) Bu tekniği Nan Koehler'in *Artemis Speaks* adlı kitabında okuduktan sonra ilk defa kullandığımda en zor doğum prezantasyonlarından biri olan alın gelişi bir doğuma imkan verecek kadar işe yaradığını tecrübe ettim. Alın prezantasyonları eğer pelvik baskı kullanılmazsa neredeyse her zaman sezaryen gerektirir. Bizim alın gelişi olan bebeğimiz hiçbir alet kullanılmadan, epizyotomisiz ve annenin perine bölgesine bir zarar gelmeden doğdu. Diğer yandan, forseps ve vakum kullanılan doğumlarda annenin perine bölgesi neredeyse her zaman zarar görür ve çok fazla dikiş atılması gerekir.



Pelvik baskı: Stephanie'nin kalçalarına Pamela ve Ari tarafından baskı uygulanırken.

UNUTULMUŞ VAJİNAL GÜÇLER VE EPİZYOTOMİ

... sağlıklı bir doğumun olağan gidişatında, rahim ağzı gizli bir ajan tarafından açılır; ya da en olmadı, görünmez bir güç aracılığıyla.

-Dr. Williams Dewees, 1847

Annenin vücudunun doğumu ilgilendiren yumuşak organlarının bebek tarafından yarısaydam bir incelikte esnetildiğini ve tam da açılma noktasında olduğunu ilk defa gören biri, kabartı yapmış etin üstüne elini koyma dürtüsünü neredeyse içgüdüsel bir şekilde duyar. Yalnız, bu dokuların sadece elastik değil aynı zamanda yaşayan ve duyarlı şeyler olduğunu ve daha da önemlisi doğum sürecinin tamamen fizyolojik bir olay olduğunu unutmamalıyız. Doğa, her türlü olayında, araçları sonuçlarına göre adapte eder ve perine, doktor tarafından desteklenerek müdahale edilmediği sürece, kesinlikle yırtılmak için yaratılmamıştır.

-Dr. William Goodell, 1879

Pamela ve benim katıldığımız ilk elli doğumun kırk üçünde, anneler epizyotomi ve yırtılma olmadan bebeklerini dünyaya getirdi. Dikişe ihtiyaç duyan yedi kadında sadece azıcık yırtılma vardı ve buna bağlı bir komplikasyon olmadı. Kariyerimin başlarındaki (istatistiklerimizi her zaman gördüğüm ilk doğumu sayarak tuttum ve açıkçası bu benim doğum katılımcısı olmak için herhangi bir eğitim almamdan önceydi) bu deneyim, bana eğer uygun yardım, hazırlık, ortam ve ilgi sağlanırsa, çoğu kadının ufacık bile yara almadan

doğum yapmak için donanımlı olduğunu öğretti. Yıllar içinde daha fazla deneyim kazandıkça, kadınların vajina veya perinesine zarar gelmeden doğum yapmasına nasıl yardım edebileceğimizi daha da iyi öğrendik.

Eğer "pelvisinizin doğum yapmak için çok küçük olduğu" konusunda bir korkunuz varsa, işte size ilham kaynağı Judy'e yardım ettiği kadar size de yardım edebilecek bir meditasyon. Yirmi yıldır doğumlara katılıyor ve kadınların bedeninin alt kısmına inanılmaz güçleri yüzünden saygı duyuyor olmama rağmen, Judy bana yeni ve heyecanlı bir şey öğretti. Kendisi ilk defa anne olacaktı ve bebeği makat pozisyonunda olduğu için merkezimize gelmişti. Bir çok insan doğumda bebeğinin başının sıkışabileceği konusunda onu uyarmış ve korkutarak sezaryen olması için uğraşmıştı. Ona, benim deneyimimde, bebeğinin geniş poposunun, yolu aslında başı için hazırlayacağını söyledim. Vajinasının yavaşça açılacağı boyutu göstermek için ellerimi daire şeklinde tutarak, -ki bu yaklaşık büyük bir greyfurt ebadındadır, ona "*kocaman* olacaksın" dedim.

Bir hafta sonra, oğlunun poposu on yedi saatlik bir doğumun ardından yeni görünmeye başlamıştı. Poposu direkt olarak perineyi itmeden önce, vajinası genişledi ve beni hayrete düşüren bir noktaya kadar açıldı. Bu olayı daha önce yedi veya sekiz çocuğu olan kadınlarda görmüşlüğüm vardı ama ilk defa anne olan bir kadında ilk kez karşılaşmıştım.* Judy'nin vajinası, oğlu üç kilo dört yüz gramdan daha büyük olsaydı bile yırtılma olmadan geçişine kolaylıkla izin verirdi.

Birkaç gün sonra Judy'le doğumu hakkında konuşurken ona, perinesine doğrudan bir baskı olmadan vajinasının ne kadar açıldığını görmenin beni çok şaşırttığını söyledim. Judy "Bana verdiğin o

* Bu arada, bu olayın bir video kaydı var. *Assisting a Vaginal Breech Birth* videosunda, Judy'ninki beşinci sırada gösterilen doğum. Bakınız Kaynaklar.

mantrayı kullandım" dedi. "Mantra?" diye tekrar ettim, ne demek istediği konusunda emin değildim. "Ikınırken, kocaman olacağımı düşünüp durdum. Kocaman olacağım!" dedi.

Judy'nin, doğumlarına yardım ettiğim diğer kadınlardan farklı olarak yaptığı tek şey ıkınırken o mantraya konsantre olmaktı. Böyle bir meditasyonun özelliklerinden biri, onu olumsuz yan etkileri hakkında endişe etmeye gerek duymadan kullanabilmenizdir, bu yüzden denemenizden bir zarar gelmez. Sonradan bu doğumun içerdiği dersler ve daha önce hiç tanık olmadığım insani bir yeteneğin açıkça sergilenmesi hakkında düşünmeye devam ettim. Nihayetinde, Judy bana bir kadının doğumda dikkatini doğru şekilde verirse vajinasının boyutunu arttırabileceğini öğretmişti. O zamandan sonra, kadınların vajinalarını kendilerine anlatmak için yeni yöntemler düşünmeye başladım. Bakalım size nasıl faydası dokunacak.

Erkekler, cinsel organlarının boyutunun büyüyebilmesini ve sonra da hiç bozulmadan tekrar küçülebilmesini kanıksamıştır. Eğer doktorlar -ve kadınlar- kadınların cinsel organlarının da benzer yeteneklere sahip olduğunu anlayabilselerdi, Kuzey Amerika'daki epizyotomi ve yırtılma oranları bir gecede düşebilirdi. Ama önceki nesillerin kadın doğum uzmanları konu vajina ve perine dokuları olduğunda, doğanın kadınları kandırdığı fikrinin tohumlarını ekti ve buna hâlâ yaygın bir şekilde inanılıyor. Bir kere güzelce esnet ve tamam bu kadar, aynı ucuz bir kemer gibi. Bir çok kadın da bunu yuttu ve apış aralarının adi malzemeden yapıldığına inandı. Tabii ki kimse bir erkeğin penisinin, ereksiyon ve kan hücumu esnasında kolaylıkla alabildiği boyutu, çekilip, uzatarak alabilmesini beklemiyor. Kadınların vajinasının kan hücumu olmadan tam kapasite esneyebilmesini niye bekliyoruz ki?

Kadın seyircilerime güzel bir öpüşme anında ne olduğunu, içlerinde ne gibi hisler uyandığını sormak hoşuma gider. Bu soruyu

sorduğumda kadınların gözleri yukarıya doğru kayar ve yüzleri ilginç bir hale bürünür. Sonunda bir tanesi kasıklarını işaret etme cesaretini göstererek "Tatlı bir ürperti oluyor" der. Sonra hepimiz ne olduğu konusunda hem fikir oluruz: Kan hücumu. Doğum, vajinayı genişleten eylemlerden biridir -ön sevişme de başka bir tanesi. Kadınlarla erkeklerin tecrübe ettiği kan hücumu arasındaki muhtemelen en büyük fark, erkeklerin kendininkini görebilmesi, kadınlarınsa kendininkini görememesidir. Ama kadınınki de aynı erkeğinki gibi gerçek ve önemlidir, özellikle de doğururken. Eğer bebeğin başı görünmeye başladığında dokular yeterince kanla dolmamışsa, kadının rahmi bebeğin başını tamamen yumuşamamış ve açık olmayan vajinal dokuların arasından zorla itmeye ve yolunu bulmaya yine de devam eder. Yırtılmalar işte böyle oluyor. İdeal olan, doğum sırasında tüm kadınlarda yeterince kan hücumu olması çünkü bu daha az dikiş olması anlamına gelir ama bunun olması için öncelikle, ortalama bir hastanenin doğum servisinden daha iyi bir ortam gerekir.

Şüphesiz ki birbirine yakın birkaç hamilelik yaşayan kadınlar, eğer doğumdan sonra zaman ayırıp pelvis ve vajina kaslarını çalıştıran egzersizler yapmazlarsa, bu kaslarda bir gevşeme yaşayacaklardır. Pelvik tabanı güçlendiren Kegel egzersizlerinde pelvik kaslar beş ile on saniye arası sıkılıp bırakılır ve bu, günde seksen taneye kadar yapılır. Birçok eski kültürde doğumdan sonra pelvik kasların güçlendirilmesine önem verildiği, kadınların yaptığı danslarda görülür. Pasifik adaları halklarının yaptığı havai dansları ve kalça sallamalı diğer danslar, ortadoğunun göbek dansı ve Afrikalıların ritmik olarak popo titrettiği dansların hepsi pelvik kasları güçlendiren danslara örnektir.

Diyelim ki doğanın tasarımına göre tüm kadınlar aynı Judy gibi kocaman açılma potansiyeline *gerçekten* sahipler ve erkeklerin ereksiyonunda olduğu gibi doğru ortam oluştuğunda kadınlarda da benzer bir şeyin olması kolaydır. (Doğumun ıkınma evresinde

öpüşmekte olan ya da bebeği göründüğünde kendine dokunan bir kadının yırtıldığını hiç görmedim.) Rahatsız edilmemiş dişi bedeninin/zihninin doğumda yapabileceği şeylerin bilgisini taşıyan kişiler, doğum esnasında sürekli kadınların yanında bulunan ebeler ve diğer nazik kadın yardımcılardır. Gerçekte olan şey inanılması çok güç olabilir ve konunun yabancısı olan birine imkansız görünebilir. (Bu bölümün başında alıntı yaptığım William Goodell'in sözlerini hatırlayın.)

İlk bebeğine hamileyken kocaman bir karnı olan otuz altı yaşındaki annenin, hamileliğinin son haftasında beni ziyaret etmek için geldiğinde söylediklerini hiçbir zaman unutmayacağım. Yaklaşan doğum hakkında konuşuyorduk ve en büyük korkusunun ne olduğunu bir anda yumurtlayıverdi: doğururken kadın bedeninin sahip olduğu güç ve yetenekleri pek görmemiş kadınlarda aşırı derecede yaygın olan bir korkuydu bu. "Bu kadar büyük bir şeyin" -konuşurken küre biçimindeki karnına eliyle hafifçe vurarak-"o kadar küçük bir yerden nasıl çıkabildiğini anlayamıyorum."

Doğumda ne olduğundan bihaber kadınların gerçeklerle yüzleşince yaşadığı duygusal güçlüğü gösteren başka bir hikaye daha hatırlıyorum. Birkaç yıl önce Güney Arkansas'da bir ebelik konferansına konuşmacı olarak katılmıştım. Her zamanki gibi doğum yapan kadınların birkaç videosunu gösterdim. Sonrasında, o zamanlar yetmişlerinde olan, geleneksel ebe Bayan Anna Mary Sykes'la konuşma fırsatı buldum.

"Ben büyürken hiç böyle bir şey görmedim," dedi, gözleri zevkten parlayarak. "İlk bebeğimi doğururken, bebeğimin nerden çıkacağını bile bilmiyordum!"

"Gerçekten mi?" dedim ben, hikayesinden dolayı biraz hayrete düşmüştüm ama abartmadığını da biliyordum. Bunu yapacak bir kadın değildi.



Çömelme ve taçlanma.

"Bize hiçbir şey söylemediler, evlenirken bile," dedi. "Doğumda yalnızken, şöyle kendime tümden bir baktım. Bebeğin nereden geleceğini bulmaya çalışıyordum."

"Aynam vardı ve tüm vücuduma bakıyordum. Ağzımı açtığımda, orası olabileceğini düşündüm. Arkadaki o küçük şeyi gördüğümde [küçük dil], onun bebeğin ayak başparmağı olduğunu düşündüm. Bebeği kusarak çıkaracağımı düşünüyordum. Ebe gelip de bacaklarımın arasını yıkayana kadar bebeğin nereden çıkacağını anlayamadım!"

Erkekler, organlarıyla ilgili, kadınlar gibi kolay kandırılamazlar. Erkeklerin dışbükeyliği onları ne kadar bariz ortaya çıkarırsa, kadınların içbükeyliği de bizi o kadar gizemli kılar, kendimize bile. Zannediyorum ki onca dünya kültürünün, kadınların vajinasını açık bir halde, genellikle de doğum yaparken gösteren taştan figürler üretmesi bu yüzdendir. Sayfa 78 ve 239'daki figürleri bir çok doğumda kullandım ve onlar sayesinde kadınların bedenlerinin neler yapabileceğini daha iyi anladıklarına inanıyorum. İlk figür (sayfa 78) Meksika'dan ve uzun zamandır var. Bebeğinin başı vajinasında çıkarken yüz ifadesinin ne kadar dingin olduğuna dikkat edin. Bu figür, bana bir çok doğumda yardım etmiştir. Ona bakarak büyüyen küçük kızların eli makaslı bir kadın doğum uzmanı tarafından kesilmeye izin vermeleri ihtimali, bir kadının hiç el değmeden, yaralanmadan ve korkmadan doğum yapabileceği fikriyle daha önce hiç karşılaşmamış kadınlarınkinden daha düşüktür.



Sheela-na-gig

Tarihçiler ve arkeologlar, İrlanda, Galler, İskoçya, İngiltere ve Avrupa'nın başka kesimlerindeki *sheela-na-gig* (sağda) figürlerinin anlamına epeydir hayranlar. Çıplak kadınların cinsel organlarını gösterdiği orta çağa ait bu taş oymalar, on beş ile on yedinci yüzyıl arasında inşa edilmiş küçük şatoların duvarlarının üst kısmında buluyor. (Çoğu *shee-na-gig*'ler, on dokuzuncu yüzyılda kilise rahipleri tarafından yok edilmiştir.) Bazıları bunun, kötülük veya saldırıyı defetmeye yarayan cinli bir figür olduğunu söylerken, diğerleri de doğurganlığı temsil eden bir tanrıça olabileceğini öne sürüyor. Bana sorarsanız bu figürün amacı, muhtemelen genç kadınlara doğumda bedenlerinin yapabilecekleriyle ilgili güvence vermekti. Ellen Prendergast İrlandalı bir tarih dergisi için yazdığı bir makalede: "Bir ömür boyu böylesine figürlerin farkında olduktan sonra doğurganlıkla ilgili önem taşıdıklarına ve betimlenen şeyin doğurma eylemi olduğuna kani oldum." diye ifade etti. Bayan Prendergast ve ben haklı olsak da olmasak da *sheela-na-gig* figürünün doğumda çok yardımcı olduğunu doğrulayabilirim. Gördüğünüz üzere çömelmiş vaziyetteki figürün vulvası kendi başının sığabileceği kadar büyük. Böyle bir görüntü doğum yapan bir kadın için oldukça yüreklendiricidir. New York'taki Broadway caddesindeki o kocaman dijital ekranların birinde, bir gün doğum yapan bir tanrıça resminin gösterildiğini görmek isterim. Uzun zaman boyunca, kadınlara be-

denlerinin sahip olduğu gerçek kapasitelerini öğretmek için televizyonun önemli bir rol oynayabileceğine inandım. Maalesef, şimdiki tutucu adetler ulusal televizyon izleyicilerinin sezaryen esnasında rahime cerrahi kesi yapılmasına tanıklık etmesine izin veriyor ama kesilmemiş vajinanın bebek çıkarken doğal olarak nasıl genişlediğini görmelerine asla imkan tanımıyor. Pubis tüylerinin görünmesi katı bir şekilde yasak. Büzücü bir kasın görülebilir şekilde gevşemesi kabul edilemiyor. Bu tabular, doğal doğum videolarını ulusal televizyon kanallarında gösterilmekten hep alıkoydu ama doğum süreciyle ilgili var olan büyük korku ve bilgisizliği azaltmak için gereken esas materyaller de tamı tamına bunlardı. Birkaç yıl önce Geraldo Rivera şovunun yapımcısı, beni şovda kullanılmak üzere bazı videolarımı New York'a göndermem konusunda ikna etti. Bu şovda başka konuların yanında striptiz yapan erkek ve kadınlar da gösteriliyordu. Videoları gönderdikten iki gün sonra, yapımcı beni arayarak özür diledi. Videolarım, Geraldo şovu için "fazla ayrıntılıymış" ama çocuk doğurma yaşında olan yapım ekibi için çok etkileyici ve faydalıymış. Benim fikrim mi? Eğer modern kadının doğum korkusunu gerçekten azaltmak istiyorsak, bu tabuları yıkmak zorundayız.

EPİZYOTOMİ: GERÇEKTEN GEREKLİ Mİ?

Kuzey Amerika'da en yaygın operasyon olan epizyotomi, gelebilecek daha kötü bir zararı önlemenin yolunun bu olduğuna inanan biri tarafından kasten verilmiş bir zarardır. Güçlü ve tutarlı kanıtlar bize, rutin epizyotominin ne kadar gereksiz olduğunu gösterir.

Kuzey Amerika ve dünyanın birçok gelişmiş ülkesindeki kadın doğum doktorları, bir yüzyılı aşkın zamandır on milyonlarca kadına rutin epizyotomi (kadın sünnetinin bizdeki versiyonu) yapmaktadır. Doktorların, kadına bu travmayı yaşatmanın onu ciddi bir yırtıl-

madan koruduğu, kocasının seks hayatını geliştirdiği (bugünlerde bazıları kadınınkini de geliştirdiğine işaret ediyor), idrar kaçırma ve dışkı tutamama sorunundan koruduğu, bebeğin omzunun takılmasını önlediği, doğumdan sonra atacakları dikişte kendi işlerini kolaylaştırdığı ve bebekte oksijen yetersizliğini, zeka geriliğini ve beyin hasarını önlediği gibi fikirlere güvenleri tamdır. Tüm bu iddialar Kuzey Amerika'nın her yerindeki doktorlar ve hastaneler tarafından *hiçbir destekleyici kanıta dayanmadan* yapılmış ve yaygın olarak kabul edilmiştir. Sorun -ki aslında iyi olan şey- bunların hiçbirinin doğru olmamasıdır.

Şu ana kadar, bu konuda pek çok araştırma yapılmış ve değerlendirilmiştir. Tıp bilimi bilir ki rutin epizyotominin *hiçbir* faydası yoktur ve bir çok ciddi dezavantaj taşır. Epizyotomi:

- Bazen haftalar ya da aylar boyunca süren ağrılara sebep olur.
- Kan kaybını arttırır.
- Daha ciddi yırtıklara sebep olur çünkü kesilmiş olan bir perine yırtılmaya karşı sağlam bir perine kadar dirençli değildir.
- Çoğunlukla enfekte olur.
- Yaranın açılması, apse yapması, pelvik taban kaslarına kalıcı zarar ve idrar ve dışkı tutamamaya yol açan rektovajinal fistül (rektum ve vajina arasında bir bağlantı yani açıklık oluşma durumu) gibi diğer komplikasyonlarla bağdaştırılır.
- Yol açtığı acı yüzünden bir çok kadının emzirmesine engel olur.

Nadiren, epizyotomi yapanlar haklı çıkabilir, örneğin doğmak üzere olan bebek strese girdiğinde ya da makat gelişi olan bir erkek bebeğin ilk doğacak yeri testisleri olduğunda. Fakat *kanıtlar dikkatli bir şekilde gözden geçirildiğinde, epizyotomi oranının yüzde yirmiden fazla olması her ne sebeple olursa olsun haklı çıkarılamaz.*

Bugüne dek, kadınların epizyotomileri hakkında nasıl hissettiğini öğrenmek için hiç ülke çapında bir araştırma yapılmamıştır. Peki gereksiz bir epizyotomiyi ya da kötü bir yırtılmayı en iyi şekilde nasıl önleyebilirsiniz?

- Epizyotomi uygulama oranı yüzde yirmiden daha az olan bir uzman seçerek.
- Mediolateral epizyotomi yani vajinanın alt tarafından kalçaya doğru yapılan yan kesi yerine, median epizyotomi yani vajinanın alt kısmından makata doğru yapılan düz kesi uygulayan bir uzman seçerek. Çünkü mediolateral epizyotomilerin iyileşme süreci daha ağrılıdır.
- Sadece ıkınma hissi geldiğinde ıkınarak. Çoğu kadın, aralarda çabuk bir nefes alarak iki ya da üç kere ıkınmayı ister.
- Bebeğin başı dışarı çıkmak üzereyken, ıkınmayı elinizden geldiğince yavaşlatarak.
- Bazı kadınlar bebeklerinin başı göründüğünde klitorislerini uyarmaktan hoşlanırlar. Bunun vajinaya kan hücumunu arttırdığı görülmesi, doğumda rahatlamak için bu yöntemi kullanan bir kadında neden küçücük bir yırtılma bile gözlemlemediğimi açıklayabilir. Bunu doktorunuzla tartışabilir miydiniz, veya size yardımcı olabileceğini bilseydiniz yapar mıydınız? Eğer cevabınız hayırsa, Eve Ensler'in tiyatro oyunu *Vajina Monologları*'nı izlemek sizin için faydalı olabilir.
- Eğer ıkınırken ses çıkarmak yardımcı oluyorsa, sesinizi olabilecek en düşük perdede tutmanız, bedeninizin alt kısmında titreşim yaratır. Alçak sesli, seksi iniltiler iyidir.

İlk bebeklerin başının normalde ıkınma süresince ileri doğru gittiğini ve ıkınma bittiğinde de geri doğru çekildiğini bilmenizde fayda var. Bu süreci anlamayan kadınlar bazen ıkınmalar arasında be-

beğin başı geri gittiğinde aşama kaydedemediklerini düşünür. Halbuki bu süreç iyidir çünkü vulvanın doğum için gereken boyuta yavaşça ulaşmasına yardımcı olur. Bu bölgeye doğru olan kan dolaşımı dönüşümlü olarak baskı, gevşeme, baskı, gevşeme uyaranlarıyla artar.



Anne, yırtığı önlemede bana yardım ederken

Hem vajinasından bebek kadar büyük bir şeyin nasıl çıkacağını anlayamayan kadın hem de Arkansas'lı ebe Bayan Sykes tarafından sergilenen cehalet, günümüz kadınlarında var olmaya devam ediyor ve Kuzey Amerikan kültürünün bağnazlığı yüzünden kalıcı kılınıyor. Doğum videoları yayınlayan televizyon kanalları bile doğum anında kadınların vajinasının göründüğü sahnelere sansür uyguluyor. Kadınların en çok ihtiyacı olan görüntü, bulanık ve mozaiklenmiş bir hale getirilerek örtbas ediliyor ve doğumla ilgili korkularını azaltma şansı kaybolup gidiyor. Bunun kime ne faydası var?

Kadınlar epizyotomiyi kabul ettiği sürece doktorlar, onları kesmeye devam edecek. Bu gereksiz ve bazen de tehlikeli olabilen uygulama ancak kadınlar harekete geçerse ve uygulamayı sorgulayan baskı grupları oluşturursa ya da epizyotomi oranları yüksek olan doktorları seçmezlerse değişebilir. Bunun yanında tabii gebelik takibi bir sağlık kuruluşu tarafından yapılan kadınların ne kadar az seçeneğini olduğunu fark etmek gerek. Maalesef, doğum kâr elde edilen bir sektöre dönüştüğünden, bu tamamen kişisel ve fizyolojik eylem politik bir hale gelmiştir.

DOĞUMUN ÜÇÜNCÜ EVRESİ

GÖBEK KORDONUNUN KESİLMESİ

Doğumdan sonra göbek kordonunun ne zaman kesileceği, bebeğin doğduğu yere göre epey bir değişiklik gösterir. Evde ya da doğum merkezinde doğan bebeklerin göbek kordonları genellikle ebeveynlerin tercih ettiği zamanda kesilir, bu da genellikle kordondaki nabız atışının durmasından sonradır. Diğer yandan, hastanelerdeki doğumlarda kordon kesilmesinin ilk fırsatta yapılması tercih edilir. Fabrikasyon yaklaşıma eleştiriyle bakanlar, fizyolojik süreçten önce davranılmasının plasenta retansiyonu*, doğum sonrası kanama ve bebeklerde solunum sıkıntısı gibi sorunları arttırabileceğine dikkati çekerler. Araştırmalar, kordonun geç kesilmesinin yüzde yirmi ile yüzde elli arasındaki kan hacminin bebeğe akmasına izin verdiğini gösteriyor. Kordonun erken kesilmesi ayrıca yenidoğanda daha düşük hematokrit veya hemoglobin değerleri, yani daha az alyuvar görülmesiyle sonuçlanır. Ebeler, prematüre bebeklerin kordonun geç kesilmesinden özellikle fayda sağladığında hemfikirdir.

Amerikalı ebe-hemşire ve hemşirelik profesörü Judy Mercer, otuz yıldan fazladır bu konuyu araştırmaktadır. 2006'da kordonun erken mi geç mi kesilmesi gerektiğini tartışmaya açan, çığır açan çalışması, otuz ikinci haftadan önce doğan bebeklerin kordonunun kesilmesinde ufak bir gecikme yapmanın, beyinde kanama ve enfeksiyonları önemli bir dereceye kadar önlediğini göstererek uluslararası bir ilgi

* Doğumdan sonra plasentanın rahimde kalması. (ç.n.)

kazanmıştır.[1] Ulusal Sağlık Enstitüsü* onun verilerini o kadar etkili buldu ki, miadında doğmuş bebeklerde ve sezaryen doğumlarda kordonun geç kesilmesinin sonuçlarıyla ilgili daha büyük çapta bir araştırma yapması için Mercer'e 2 milyon dolarlık bir fon sağladı.

Doktorunuzla veya ebenizle kordonun geç kesilmesiyle ilgili anlaşmaya varmanızın önemli bir sebebi, bebeğiniz eğer sizin bedeninize hâlâ bu yolla bağlıysa, birbirinizden ayrılmanızın da mecburen ertelenmesidir. Bebeğinizi teninize yakınlaştırın (aranızda hafif bir örtü olması kötü bir şey değildir ama kaşındıran, steril örtülerden uzak durun) çünkü sizin vücut ısınız, odanın diğer yanındaki bebek radyant ısıtıcısından daha iyidir. Eğer doğumdan sonra kordon hemen kesilmeyip, birkaç dakika beklenirse, bebeğinizin nefes almaya alışması çok daha kolay ve kansızlık sorunu çekme ihtimali daha az olacaktır.

Eğer bir hastanede doğum yapmayı planlıyor ve bebeğinizin göbek kordonunun hemen değil daha geç kesilmesini istiyorsanız, bunu muhakkak doktorunuzla ya da ebenizle konuşun. Sizin lehinize bir çok kanıt olduğunu unutmayın.

PLASENTANIN DOĞUMU

Bebeğiniz doğmuş olsa bile doğum süreciniz tam olarak bitmemiştir. Bedeninizin yapması gereken bir iş daha vardır; bebeğinizi beslemek için artık gerekli olmayan plasentayı dışarı atmak. Eğer doğumunuz evde veya bir doğum merkezinde olursa, plasentanın dışarı atılmasının normal sürecine büyük ihtimalle saygı duyulacaktır. Bu genellikle yarım saat içinde olur. The Farm Ebelik Merkezi'nde, bizim normal uygulamamız yeni doğan bebeği direkt annesinin göğsüne koyup, üzerini sıcak bir battaniyeyle örtmektir. Ten tene temas bebeğin vücut ısısını korur ve anneyle bebek arasında erken iletişim

* İng. *The National Institutes of Health* (ç.n.)

kurulmasını kolaylaştırır. Biz rahme kuvvetlice masaj yapmayız, rutin olarak ilaçla oksitosin vermeyiz veya hemen çıksın diye plasentayı çekiştirmeyiz. Ne zaman doğumda olursak olalım, kanamayı durdurmak için yanımızda hep oksitosik ilaçlar vardır ama onları her yüz doğumda sadece üç veya dört kere kullanırız. Bunun yerine, biz doğal sürece saygı duyarız. Bebek ile anneyi ayırmayız. İkisini de sıcak tutarız, eğer mümkünse ten tene temas içinde. Doğum odasında o an var olan coşkuyu kesintiye uğratacak hiçbir rutin uygulamamız yoktur. Belli bir noktada, bebeğin göbek kordonuna antiseptik sürer ve bebeği muayene ederiz ama tüm bunlar anne ve bebeğin rahatlığı düşünülerek yapılabilir. Onlar zaten bir arada olarak çok daha önemli bir şey yapıyorlar, birbirlerine aşık oluyorlar. Biz araya girmememiz gerektiğinin bilincinde olarak, bu sürece tanıklık etmekten keyif duyuyoruz.

Eğer anne doğumdan sonra yatıyorsa, bebeğini on beş veya yirmi dakikadan daha fazla zamandır tutuyorsa ve plasenta ayrılmış ama daha dışarı atılmamışsa, biz genellikle onun dik bir pozisyona geçmesi için yardımcı oluyoruz. Dik pozisyonlar nasıl bebeklerin aşağı inmesine yardımcı oluyorsa, bir çok durumda aynı şekilde plasentanın da çıkmasını kolaylaştırır. Göğüs ucunu uyarmak da faydalı oluyor.

Birçok hastanede, doğumun bu safhasını belli bir zamanda tamamlama konusuna daha fazla önem verilir. Doktorlar bazen plasentanın çıkışını göbek kordonunu çekerek çabuklaştırmaya çalışırlar fakat bu, kordonun yırtılmasına sebep olabilir ve kan kaybını arttırabilir. Doğumun bu evresini tamamlarken daha az müdahale yapılması konusunda anlaşmaya varmaya çalışabilirsiniz.

Nerede doğum yaparsanız yapın, ebeniz veya doktorunuz doğum sonrası kanamayla başa çıkabilmek için hazırlıklı olmalıdır. Hastane ortamlarında yaklaşık yüzde sekiz ile yüzde dokuz arasında kadında

bebeğin doğumundan sonra ya da plasentanın çıkışından sonra şiddetli kanama olur. Çalışma arkadaşlarım ve benim ebelik uygulamalarımızdaki kanama oranı hep yüzde ikiden az olmuştur.

Hastanelerde, doğum merkezlerinde ve bazı ev doğum uygulamalarında, böyle bir kanamayı durdurmak için seçilen ilaç tedavisi genellikle oksitosin kullanımıdır. Ev doğumlarına katılan bazı ebeler çoban çantası, mavi kohoş ya da aslan kuyruğu otu gibi şifalı otlar veya bitki tentürlerine* daha fazla güvenirler.

ÖDÜLÜNÜZÜ KORUMAK

Bebeğiniz güvenli bir şekilde doğduğunda, kendi yatak odanızda veya bir doğum merkezindeyseniz, bebeğiniz istediğiniz kadar sizinle kalacaktır. Eğer hastanede doğum yaparsanız, doğumdan sonra bebeğinizin sürekli yanınızda kalması için pazarlık yapmanız gerekebilir. Bazı kurumlardaki rutinler, hemşireleri bebeğin üzerindeki sıvıları hemen yıkamaları (bu durumda bebeğin cildinin üzerindeki koruyucu verniks tabakası da yıkanıyor), tartıp, boyunu ölçmeleri, ve göz ve göbek kordonu bakımını yapmaları için zorluyor. Doktorunuzu, ebenizi ya da hemşirenizi bu prosedürleri ertelemeleri için ikna edin ki siz de bebeğinizle bağ kurmak için kesintisiz bir zamana sahip olma şansını yakalayın. Ayrıca, verniks tabakasının bebeğinizin cildinin üzerinde kalmasını istediğinizi belirtebilirsiniz.

Eğer bebeğinizin yenidoğan bebek ünitesinde değil de yanınızda tutmak istiyorsanız, anneyle bebeğin aynı odada kalmasını**sağlayan bir hastane seçin. Bebeğinizle aynı odada kalmak size emzirmeye iyi bir başlangıç yapma şansı da sağlayacaktır.

---

* Bitki tentürü bitkilerin kök, gövde, çiçek, yaprak veya dallarının, ışık görmeyen bir yerde bitkisel alkol, sirke veya su gibi uygun bir çözücü içinde bırakılmasıyla elde edilen renkli sıvıdır. (ç.n.)

** İng. *Rooming-in* (ç.n.)

Yenidoğana yapılan bir çok rutin tedavi Kuzey Amerika'daki hastanelerin çoğunda yaygındır. Bu rutinlerden biri, doğumdan hemen sonra ağız ve burun aspirasyonu yapılmasıdır. Bazen ebeveynler aspirasyonun bebekte bir sorun olduğu anlamına geldiğini sanırlar ama aslında rutin olarak yapılan bir şeye tanıklık ediyorlardır.

Bebeğinizi sıcak tutmak için etrafta bir çaba göreceksiniz. Hastanedeki doğumhaneler normalde biraz soğuk yerlerdir ve burada ıslak bir yenidoğan vücut ısısını çabucak kaybedebilir. Bebeğinizin durabileceği en iyi yer sizin çıplak göğsünüzdür. Üzeri sıcak bir bebek battaniyesiyle örtülür ve sizin kollarınızdayken muayenesi yapılabilir. Ama eğer bebeğinizin canlandırmaya ihtiyacı varsa, bunun genellikle ısıtılmış bir yerde yapılması gerekecektir.

Bebeğinizin gözlerine gonore (bel soğukluğu) veya klamidya'nın (cinsel yolla bulaşan bir hastalık) sebep olabileceği enfeksiyonu önlemek için antibiyotikli bir merhem uygulanır. Genellikle tetrasiklin veya eritromisin kullanılır. Çoğu anne-baba merhem uygulanmadan önce bebeklerinin gözlerine bir süre bakabilme fırsatı yakalayabildikleri için minnet duyarlar çünkü bu merhem bebeğin görüşünü kısa süreliğine de olsa birazcık engelleyecek kadar yapış yapıştır.

"Yenidoğanın hemorajik hastalığını" önlemek için K vitamini enjeksiyonu (veya bazı hastanelerde ağız yolundan da verilir) yapılır. Nadiren görülen bu durumdan ciddi komplikasyonlar doğması ihtimali daha da nadirdir. İlacın enjeksiyonla verilen şeklinin yenidoğanın hemorajik hastalığı riskini azalttığı görülmüştür. Son zamanlarda yapılan bazı çalışmalar ağız yoluyla alınan K vitamininin, enjeksiyonla alınan hali kadar iyi emilmediğini ileri sürer. Ağız yoluyla alınan K vitamini birkaç gün boyunca bir dozdan fazla verilmedir. K vitamini tedavisi, annesinden K vitamini yönünce zengin kolostrumu alamamış olan bebekler üzerinde yapılan çalışmalara dayanır. Anne sütü alan bebeklerde bu hastalığın riskinin, elimizdeki çalış-

maların ileri sürdüğünden daha düşük olması oldukça muhtemeldir.

Unutmayın ki doğum yaptığınız hastanede rutin bir uygulama bile olsa, herhangi bir tedaviyi ya da prosedürü reddetme hakkına sahipsiniz.

DOĞUM SONRASI DEPRESYONU ÖNLEMEK

Doğum sonrası depresyonu (DSD) yeni annelerin yüzde üçü ile yirmisi arasında görülür. DSD, doğumu takip eden yıl içinde herhangi bir zaman görülebilir. Bu, ilk birkaç gün içinde de olabilir, birkaç ay sonra da. DSD insanı o kadar elden ayaktan düşürebilir ki bebeğinize veya kendinize bakmanızı ciddi biçimde sekteye uğratır. DSD'nin belirtileri çaresizlik hissi, uykusuzluk, iştah eksikliği, kabus, yeni korkular ve fobiler, tuhaf düşünceler, yetersizlik hissi ve saldırgan ya da intihara eğilimli düşüncelerdir. DSD, bin vakanın birinde postpartum psikozuna doğru ilerleyebilir. Hepsi değil ama çoğu DSD ve postpartum psikozu vakası, doğumu takip eden haftalarda yeni annelere bol bol yardım sağlanarak önlenebilir. Yalnız, bu hastalık çoğunlukla yalnızlıktan ve yorgunluktan dolayı olur.

DSD'yi önlemekte birinci adım doğum yaptıktan sonra ne kadar coşkulu bir halde olursanız olun uyuyabilmek için zaman bulmaktır. Bebeğiniz uyuduğunda siz de elinizden geldiğince uyumaya çalışın. Eğer ilk iki hafta boyunca size yemek sağlayacak ve ev işlerinizi yapacak bir arkadaşınız veya aile bireyi yoksa doğum sonrası hizmet veren bir doulayla anlaşmayı göz önünde bulundurun. Bebeğiniz ve sizi ziyaret etmek isteyen herkesi ağırlamak zorundaymışsınız gibi hissetmeyin. Arkadaşlarınız ve akrabalarınız geldiğinde, ziyaretlerini kısa tutmalarını ya da geldiklerinde bulaşıkları yıkamalarını, size yemek bırakmalarını veya çamaşırlarınızı yıkamalarını rica edin. Size kart veya hediye gönderenlere teşekkür kartı yazmak için acele etmeyin. Doğum döneminde yaşam tarzınızda büyük değişiklikler yapmaktan, taşınmaktan

kaçının. Emzirmeyi seçin. Duygularınızı eşinize ya da kadın arkadaşlarınıza açın ve eğer DSD'den muzdarip olduğunuzdan şüphe ederseniz, bunu tedavi etmenin yollarını bilen bir uzmanla bağlantıya geçin.

Bizim topluluğumuzda, genellikle ülkemizin tümünde bildirilenden çok daha düşük bir DSD oranı var. Sağladığımız yoğun doğum sonrası bakım hizmetleri ve kadınlar arasındaki yakın iletişimin, çekirdek aileden oluşan toplumumuzdaki annelerin hissettiği soyutlanmayı azalttığına inanıyorum. Annelik bazen dünyadaki en yalnız iş olabiliyor ama böyle olmamalı.

DOĞUM SONRASI DOULA HİZMETİ

Bizimki kadar karmaşık olmayan zamanlarda, geniş aileler, yeni annelere doğumdan sonraki ilk haftalarda bakıp, beslerlerdi. The Farm'da biz birbirimize sırayla bakarız. Bugünlerde, aile üyelerinin uzaklara dağılmış olmasıyla, bir sürü yeni anne, tam da yeni bir hayatın bakım sorumluluğunu üstlendiği bu zamanda daha önce hiç yaşamadıkları bir yalnızlıkla karşı karşıya kalıyorlar. Bazen kadınlar doğumun mutluluğu ve heyecanını yaşadıktan sadece birkaç gün sonra kendilerini nasıl bu kadar kötü hissettiklerine şaşırırlar. Uykusuz, hormonların etkisinde, emzirme yetenekleri konusunda kuşkulu olan çoğu kadın anneliğin verdiği sorumluluklara yenik düştüğünü hisseder.

Hollanda'daki doğum bakım hizmeti, doğumdan sonraki ilk sekiz gün annelere annelik yapmanın faydalarını doğrulayan özgün bir tasarımdır. Bu ülkede annelere özel evde bakım hizmeti sunan *Kraamverzorgende* denen asistanlar vardır ve her türlü ekonomik düzeydeki yeni anneye, kısmen Hollandalı vergi mükelleflerinin ödenekleriyle sağlanan makul saat ücretleriyle hizmet sunarlar. Bu asistanlar, ebe veya aile doktoruyla birlikte doğuma katılırlar, yeni anne-babayı evinde ziyaret ederler ve anneyle bebeğe bakarlar, sağlık eğitimi ve-

rirler, temizlik yaparlar, yemek hazırlarlar, köpek gezdirirler, yeni yürümeye başlamış çocuklarla ilgilenirler, daha büyük çocukları okula götürür ve emzirmeyle ilgili destek ve danışmanlık verirler. Başka ülkeler, bu önemli hizmetlerin bazılarını sağlar ama en kapsamlı sistem Hollanda'nınkidir. Bu doğum sonrası bakım hizmeti hem hâlâ evde doğum yapan yaklaşık yüzde otuz beş oranındaki Hollandalı kadın, hem de hastanede doğum yapan kadınlar için mevcuttur.

Amerika Birleşik Devletleri'nin birçok bölgesinde doğum sonrasında hizmet veren doulalar, Hollanda'daki annelere evde bakım hizmetinin doğum sonrası kısmına benzer bir hizmet sunuyor. Eğer doğumdan sonra size yardım edecek bir doula tutarsanız, biraz kestirmek, banyo ya da egzersiz yapmak ve böyle bir yardım almadan yapmanızın imkansız olacağı birçok şeyi yapmak için biraz zaman kazanabilirsiniz. Buna ek olarak, doğum sonrası depresyon yaşama ihtimallerinizi önemli bir ölçüde azaltırsınız.

Doula hizmetleri için kitabın Kaynaklar kısmına bakabilirsiniz.

NOT

1. Mercer, J., Vohr, B., et al. Delayed cord-clamping in very preterm infants reduce incidence of intraventricular hemorrhage and late-onset sepsis: A randomized, controlled trial. *Pediatrics*, 2006: 117:1235-1242.

eğer sezaryen olmanız gerekirse, rahminizin çift dikişle kapatılmasını istediğinizi belirtmeniz. Zaten sezaryen olduysanız ve tekrar hamileyseniz, sezaryenden sonra vajinal doğum yapmaya karar vermeden önce plasentanızın daha önceki sezaryen yaranızın üzerini kaplamadığından emin olun.

Bu konuyla iyi bir haber var. İngiliz araştırma grubu The National Perinatal Epidemiology Unit, sezaryen ameliyatı tekniklerini çok merkezli klinik çalışmalarında deneyerek bu üzerinde pek çalışılmamış konuyu ele almayı planladığını açıkladı.

PLANLI SEZARYEN: ANLATILMAYAN HİKAYE

Dr. Brenda Sylvester'in* ikinci bebeğinin doğumu için yaptığı seçim gerçekte ilk bebeğinin doğum şekline bağlı olmuştu. Lamaze kursuna giderek vajinal doğum için hazırlanmış olmasına rağmen, ilk bebeği yedinci ayda makat duruşa geçti ve dışarıdan yapılan tüm çabalar sonuçsuz kaldı. Kent çapındaki hastanelerde, bırakın ilk çocuğunu doğuran bir meslektaşına eşlik etmeyi, herhangi bir kadının makat gelişli bir bebeği vajinal yolla doğurmasına eşlik edecek kadın doğum uzmanı olmadığından emin olduğu için, Dr. Sylvester planını kaçınılmaz olan sezaryene göre yapmaya karar verdi. Bebeği için en iyi kararı verdiğini düşündüğünden bu deneyiminden memnun kaldı. Ameliyat piknik havasında geçmemişti ama o da zaten böyle bir şey beklemiyordu.

İki buçuk yıl sonra tekrar hamile kaldığında ikinci kere sezaryen olacağını zaten biliyordu. Ebe-hemşirelerle çalışan kadın doğum uygulamalarında sezaryen sonrası vajinal doğumun (SSVD) mümkün olabileceğini fark etti fakat bunu denemek istediğinden emin değildi. Sezaryenin, SSVD denemesi yapmaktan daha güvenli olduğuna inanıyordu. Otuzlu yaşlarının başındaydı, çok sağlıklıydı ve hami-

* Takma ad

leliğinde herhangi bir komplikasyonla karşılaşmamıştı. Ameliyatını yapan doktor, saygın ve çok deneyimli kadın doğum uzmanları ve ebelerden oluşan bir grubun parçasıydı. Oğlu, miadında ve sağlıklı bir şekilde doğduktan sonraysa, ameliyat sonrası bakımı stajyer doktorların sorumluluğuna bırakıldı. Herhangi bir komplikasyon gelişmesi durumunda doktora haber vermek onların göreviydi.

Ameliyattan sonraki gün, doğum katında Dr. Sylvester'a bakan hemşireler bağırsak hareketleri sesi duyamayınca endişelendiler. Ayrıca, çok fazla karın ağrısı şikayeti ve biraz da ateşi vardı. Stajyerleri bu sorunlarla ilgili defalarca uyarmaya çalıştıkları halde onlara endişe etmemeleri söylenmişti. *Onlar*, yani stajyerler, bağırsak sesleri duymuştu ve doktorla iletişim halindeydiler. Ameliyattan üç gün sonra Dr. Sylvester'ın kan testi sonuçları akyuvarlarda hafif bir yükselme gösteriyordu, bunun üzerine daha çok test yapıldı.

Dr. Sylvester yirmi dört saat içinde septik şoka girdi ve yaşam desteği ünitesine bağlandı. Bakımından sorumlu doktor ve stajyerlerin farketmediği, bağırsağa atılmış bir çentiğin yarattığı yoğun enfeksiyon yüzünden üç gün sonra öldü. Bulunduğu kattaki tüm hemşireler çok kızgındı çünkü eğer uyarılarına kulak asılsaydı bu ölümün önlenebileceğini biliyorlardı. Onları daha da çok üzen şey Dr. Sylvester'ın ailesinin hemşirelerin, onun hayatını kurtarmak için hala zaman varken sorumlu doktoru uyarmak için gösterdiği çabaların sonuçsuz kaldığından haberleri olmamasıydı. Hiçbirinin "ağzından baklayı çıkarmaya" gücü yetmiyordu, o yüzden sessizliklerini koruyarak işlerini de korumuş oldular. Ama içlerinden bir tanesi hikayeyi bana anlattı.

Çoğu Amerikalı, kadınların sezaryenden dolayı ölebileceğinin farkında değil, özellikle de ameliyatlar acil değil planlı olarak yapıldığında. Böyle bir trajedi medyada nadiren yer alıyor ve ABD'deki bir çok annenin ölümü halktan gizleniyor. Anne ölümlerinin birço-

günun hastanelerde olduğunu veya gereksiz bir ameliyatın aslında ölüme sebebiyet verebileceğini çok az insanın bilme şansı var. Yirmi birinci yüzyıl, The Institute of Medicine of the National Academies of Science'ın ABD'de her yıl kabaca yüz bin insanın tıbbi hatalar yüzünden öldüğünü açığa vurmasıyla başladı. Bunların bazıları -çok fazlası- hamile kadınlar.

Kadınlar, onları ilgilendiren bilgilere erişemedikleri zaman pek bilinçli tercihler yapamaz. Mesela, planlı olan da dahil sezaryenin aşağıdaki riskleri taşıdığını kaç kadın biliyor?

- Kan nakli gerektirecek kanamada artış
- Kontrol edilemeyen kanama yüzünden histerektomi
- Bağırsağın yanlışlıkla kesilmesinin peritonite sebep olması ve kolostomi ya da ölüm olasılığı
- Rahim atardamarının yanlışlıkla kesilmesi
- İdrar kesesi ve üreterlere verilen cerrahi travma
- Artmış doğum sonrası enfeksiyonu ve yaranın açılması riski
- Yarada ağrı ve hissizlik
- Epiduralden sonra uzun dönem aşırı sırt ağrısı
- Pulmoner embolinin artması riski
- Felç ya da ölüm içeren anestezi kazaları

Sezaryen, herhangi bir acil durum yüzünden değil de planlı olarak seçilmişse, bir kadının bu prosedürün kendisi yüzünden ölme şansı, ameliyatsız bir doğuma kıyasla neredeyse üç kat daha fazladır.[30]

Sezaryenin bebekler için de riskleri vardır. Eğer acil bir sezaryen yapılıyorsa, ameliyatı yapmamaktan doğacak olan riskler ameliyatı yapmanın bebeğe verebilecek risklere ağır basacaktır. Yalnız, eğer sezaryen tıbbi olarak gerekli değil, bebek de tehlikede değilse, ameliyatı yapmanın riskleri onu gereksiz tehlikeye atmak anlamına gelir.

Bu durumlarda bebeğe gelebilecek zararlar şöyledir:

- Tüm sezaryenlerin neredeyse yüzde ikisinde gerçekleşen, bebeğin yanlışlıkla yaralanması; makat gelişlerde bu oran yüzde altıya yükselir.[31]
- Yenidoğan ölümünün başlıca sebebi olan solunum sıkıntısı; eğer sezaryenden önce kadının doğumunun kendiliğinden başlamasına izin verilirse bu risk oldukça azalır. Fakat, sezaryeni seçen birçok kadın, doğumun kendiliğinden başlamasını beklemez çünkü onlar ve doktorları için yüksek öncelik doğumu programlamaktır.[32,33]
- Sezaryenin çok erken yapılmasından kaynaklı olarak bebeğin yanlışlıkla prematüre doğması. Sürekli yapılan ultrason taramaları bile bu olasılığı ortadan kaldırmıyor.

Kadınların sezaryenden dolayı karşılaştığı riskler sadece o anki hamilelikleriyle sınırlı değildir, rahmin yaralanması yüzünden gelecekteki hamileliklerine de etki eder. Bu riskler şunlardır:

- Doğurganlığın azalması.
- Bağırsak tıkanmasına sebep olan karın içi yapışıklıklar. Bu risk gelecekteki bir hamileliğe bakmaksızın oluşabilir ve ölümcül olabilir. (bkz: http:// *www.nancylim.org*.[34] Sezaryen olduktan yirmi beş yıl sonra hayati tehlike taşıyan bağırsak tıkanmasından muzdarip iki kadın tanıyorum. Bir tanesi arkadaşımdı ve bu komplikasyonlar yüzünden hayatını kaybetti.)
- Artmış tubal gebelik.
- Artmış plasenta previa (plasentanın rahim ağzının üzerine yerleşmesi.)
- Artmış plasenta akreta (plasentanın rahim duvarına normalden daha derin ve sıkı bir şekilde yapışması; sonucu aşırı ve çoğunlukla ölümcül kanamadır.)

- Artmış ablasyo plasenta (plasentanın bebeğin doğumundan önce rahim duvarından ayrılması ve bebeğe giden tek oksijen kaynağının kesilmesi.)
- Artmış rahim yırtılması.

Hollandalı muhteşem kadın doğum uzmanı ve profesör G. J. Kloosterman 1984 yılında aşağıdaki gözlemi yaptı: "Sağlıklı bir kadında normal bir hamileliği ve doğumu geliştiremeyiz; sadece değiştirebiliriz ama iyi yönde değil."[35] Giderek artan obstetrik müdahale oranlarına rağmen bu ifade hâlâ doğru.

Sezaryen ve doğumun kimyasallar kullanılarak başlatılması bazen annenin ve bebeğin güvenliği için gereklidir. Fakat bunun yanında, sezaryenin bir kadının ölüm riskini önemli ölçüde arttırdığını fark etmeliyiz. Eğer yeni cerrahi teknikleri güvenli olup olmadıkları uygun bir biçimde gözlenmeden, geniş çapta tanıtılırsa bu risk daha da yüksek olabilir.

Lütfen amacımın sizi korkutmak değil bilgilendirmek olduğunu anlayın. Bu bölümü yazarken bana şöyle diyen bir sürü kadının sözlerini aklımda tuttum, "Keşke bunu hamileyken bilseydim."

Son kırk yılda, tıbbi modaların modern doğum kurumlarında dalga dalga yayılışını izledim. Fakat bir şey maalesef değişmedi: Birçok doktoru ve ebeyi doğum ağrısı ve verdiği rahatsızlığı iyileştirecek her derde deva bir ilaç keşfetmeye iten baskı -ya da en azından böyle bir ilacın artık var olduğu konusunda kadınları ikna etmeye çalışma hali- ve kadınların bundan genellikle en son haberdar olmaları.

SEZARYEN SONRASI VAJİNAL DOĞUM

Hastaları ya vajinal doğum denemesi yapmaya ya da tekrar sezaryen olmaya mecbur bırakan eylemler ve politikalar, onların özerkliğine ve aydınlatılmış onam sürecine engel olur.

-ACOG Pratik Bültenleri, Ağustos 1995

Amerikalı kadınların beşte birinden fazlası, bir kuşağı aşkın bir zamandır bebeklerini sezaryenle dünyaya getiriyor. Cerrahi doğum oranlarının bu kadar yüksek olması sonucunda her gün onbinlerce kadın sezaryenden sonra nasıl doğum yapacağı sorusuyla karşı karşıya kalıyor. Eğer siz de onlardan bir tanesiyseniz, "sezaryen sonrası vajinal doğum" (SSVD) ile ilgili etrafta kafa karıştırıcı, hatta çelişkili çok fazla bilgi dolandığını muhtemelen fark etmişsinizdir.

SSVD ile ilgili tıbbi kanıtlar, son zamanlardaki bazı tıbbi açıklamaların ve medya yorumlarının ileri sürdüğünden aslında daha açıktır. Sezaryen ameliyatı, annenin geçirebileceği önemli bir alt karın ameliyatı kadar risklidir ve bu vajinal doğuma göre hayli yüksek bir risktir. Tekrar eden sezaryen durumunda, ölme ihtimali üç kat fazla, herhangi bir komplikasyondan müzdarip olma riski yaklaşık beş ile on kat arası fazladır. Bu komplikasyonlar enfeksiyon; tehlike arz eden kan kaybı; kan nakli; anesteziye bağlı komplikasyonlar, idrar kesesine, bağırsaklara ya da idrar yoluna verilen zararlar; ve ileride oluşabilecek bir bağırsak tıkanması, histerektomi, dış gebelik, kısırlık ve plasentaya ait tehlike yaratacak sorunlar olabilir. Bir kadın ne kadar çok sezaryen olursa, onu etkileyebilecek

riskler o kadar artar. Yukarıda bahsedilen komplikasyonların çoğu haftalar süren iyileşme süreci, bir sürü zahmet, duygusal travma ve en hafifi de masraf içerir. On beş yıl boyunca Dünya Sağlık Örgütü'nde çalışan neonatolog* ve perinatal** bilimci Marsden Wagner'a göre eğer kadınlar SSVD yapma seçeneklerini kaybederse, ABD'de her yıl gereksiz sezaryen ameliyatlarından dolayı en az on iki anne ölümü olmasını bekleyebiliriz ve tabii binlerce yaralanma ve hastalık vakasını da.

Diğer yandan SSVD, doğumu başlatmak için Cytotec ya da prostaglandinler gibi diğer risk faktörleri eklenmediği zaman güvenlidir. Daha önceki sezaryanında rahmin alt tarafına enine kesi yapılmış olan (kesi için rahmin en güvenli bölgesi burasıdır) bir kadında rahim yırtılması olması riski her zaman yaklaşık yüzde 0.5 olmuştur ve hâlâ da öyledir.

SSVD POLİTİKASINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

Yirminci yüzyılın büyük bir kısmında, Kuzey Amerikalı doktorlar daha önce sezaryen olmuş kadınlara otomatik olarak sezaryen randevusu verdiler çünkü kadının rahmindeki sezaryen dikişinin doğum esnasında yırtılacağından korktular. (Avrupalı hekimlerin çoğuysa SSVD'nin çoğu kadın için güvenli olduğunu uzun zamandır biliyorlar.) Birçok Amerikalı doktor, bu kadınların ilk sezaryenlerinin sebebinin, takip eden gebelikte de olması muhtemel bir fiziksel bozukluk olduğunu var sayıyordu. Halbuki bu varsayımların ikisinin de doğru olmadığı ortaya çıktı.

Kuzey Amerika'daki evde doğum akımının zirveye ulaştığı 1970'lerde başka bir kampanya hemen ülkeyi etkisi altına aldı. Daha

* Yeni doğan bebek gelişimini, hastalıklarını ve tedavilerini araştıran bilim insanları. (ç.n.)

** Gebeliğin yirminci hafatasından doğuma kadar geçen fetüs hayatı. (ç.n.)

önce sezaryen olmuş bir çok kadın hala doktorlarının tavsiyesini dinleyerek tekrar sezaryen olmayı kabul ederken, bazı kuşkucu ve iddialı kadınlar doktorlarıyla tartıştılar ve vajinal doğum denemesi yapmak için onların işbirliğini kazandılar. Vajinal yolla doğum yapmayı başardıkları zaman kadın doğum uzmanlarının SSVD, rahim yırtılması ve kadınların kabiliyetleriyle ilgili uzun zamandır sahip oldukları varsayımlara meydan okuyan kitaplar yazdılar ve kuruluşlar başlattılar. Bunlardan biri olan Nancy Wainer Cohen'in *Silent Knife* adlı kitabı, 1980'lerin başında *The Wall Street Journal* gazetesinin ön yüzüne konu olduğunda "sezaryeni önlemenin kutsal kitabı" adıyla anıldı. Bir sürü başka kadın bu yolu takip ettiğinde ve bir avuç dolusu doktor SSVD'nin çalışkan savunucuları haline geldiğinde, Kuzey Amerika'nın SSVD istatistikleri ilk defa görünmeye başladı. Sonuçlar cesaret ve güven vericiydi. SSVD yapmayı deneyen kadınlar, tekrar sezaryen olan kadınlarla karşılaştırıldığında araştırmacılar mütemadiyen şu sonuçları buldular:

- SSVD denemesi (sezaryen kesisi alt karında enine olan) anneler için daha güvenli, bebekler için de tekrar eden sezaryenlerdeki kadar güvenliydi.
- SSVD denemesi yapan kadınların yaklaşık yüzde sekseni vajinal yolla doğum yapabildi.

ABD'nin ulusal sezaryen oranının yüzde yirmi beşe ulaştığı 1988'e gelindiğinde, *Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Koleji* (ACOG), kadınların sezaryenden sonraki gebeliklerinde vajinal doğumu seçebilme haklarının olduğu konusunda çağrıda bulunarak koroya katıldı. SSVD oranı, Amerikalı kadınların sadece yüzde ikisinin SSVD denediği 1970 ile, daha önce sezaryen olmuş kadınların yüzde yirmi sekizinin vajinal doğum yaptığı 1996 yılları arasında önemli ölçüde arttı. (1996'dan beri SSVD oranı, aşağıda anlattığım sebeplerden dolayı, dik bir biçimde iniş gösterdi.)

1995'te sezaryen oranı, çoğunlukla SSVD sayısının artmasından dolayı, yaklaşık yüzde yirmi bire düşmüştü.[1]

ACOG 1980'lerden beri SSVD hakkında bültenler yayınlamaktadır. 1995'de ACOG'un SSVD bülteni tekrar eden sezaryen doğumları sadece tıbbi olarak gerekli olanlarla sınırlandırmayı önerdi. Kadın doğum uzmanlarının, kadınlara vajinal doğum yapmayı denemeleri için danışmanlık yapmaları ve onları cesaretlendirmeleri gerektiğini çünkü böylece hastanede kalma süresinin azalacağını, kan nakli ihtimallerinin azalacağını, doğum sonrası ateş ihtimallerinin azalacağını ve doğum başına dört bin dolardan fazla tasarruf yapılmasına fırsat verilmiş olunacağını belirtti.[2] ACOG'un söylediğine göre bu eylem planı sadece kadınların iyiliğine olmayacak aynı zamanda bebekleri için de ekstra bir risk taşımayacaktı. ACOG ayrıca iki veya daha fazla sezaryen ameliyatı geçirmiş ve herhangi bir kontrendikasyonu olmayan kadınların, eğer istiyorlarsa vajinal doğum yapmayı denemeleri konusunda cesaretlerinin kırılmamasını tavsiye etti. Bunun yanında, bebekleri büyük olan kadınların SSVD yapmaktan otomatik olarak muaf tutulmamaları gerektiğini ve SSVD'nin sadece büyük hastanelerle sınırlı tutulmamasını belirtti. Yukardaki tüm öneriler bültenin referans kısmındaki çalışmalardan alıntılanan yayınlanmış kanıtlarla desteklenmiştir.

ACOG'un 1995'deki önerilerine ve onları destekleyen kanıtlara rağmen, bazı hekimler planlı sezaryenin kolaylığını ve statükoyu koruyarak daha az adli tıp sorunu yaşamayı tercih etmeye devam ettiler. Kadın doğum uzmanlarının yaygın bir biçimde okuduğu bir dergide çıkan "SSVD için olan kriterlerimizi tekrar gözden geçirmeli miyiz?" sorusuna doktorların verdiği cevaplardan örnekler şunları içeriyordu:

- "Adli tıp riski = mültimilyon dolarlık dava: sadece bir dava tüm hayatınızı ve ailenizin geleceğini mahvediyor." [Bu doktoru ilgilendiren şeyin bebek sahibi olan kadın değil ailesinin ve

kendisinin refahı olduğunu fark edin.]

- "SSVD'de anne ve yenidoğanın karşılaşabileceği riskler, söylenenlerden çok daha fazla. İşin ehli bir kadın doğum uzmanı tarafından yapılan bir sezaryen ameliyatı, bebeği doğurtmak için kullanılan sadece başka bir yöntemdir."
- "Ben direkt olarak rahim/idrar kesesi yırtılması içeren kötü vakalar gözlemledim, özellikle de epidural ve uterotonikler [oksitosin ve prostaglandinler gibi] kullanıldığında!"
- "Kadını riske sokan ilk yapılan sezaryen ameliyatı, SSVD değil...İlk sezaryenler neden 10:00-18:00 saatleri arasında daha fazla yapılıyor?" (Bu cevap çok fazla sezaryen yapıldığını düşünen bir kadın doğum uzmanından geldi. Burada sezaryenin kolaylığı faktörüne dikkat çekmek istiyor.)[3]

1985'te, *The New England Journal of Medicine* dergisi, *tüm* kadınların sezaryenle doğum yapmaları gerektiğini ileri süren iki genç kadın doğum uzmanının bir yazısını yayınladı. O zamanlar (ve şimdi de) bu akıl almaz ve ölçüyü aşan önermeyi destekleyecek kanıt olmadığından, doktorlar savlarını, kuşkusuz ki, "çok kabataslak farazi tahminlere ve çapraşık bir muhakeme yoluna" dayandırdılar. En dikkate değer pasajlardan birisi de şu muazzam "Ya" metni: "Eğer bebeğin hayatını kurtarmak anneyi kaybetmeye mal olmasaydı, biz muhtemelen prosedürlerimizi [tüm kadınlara sezaryen yapmayı] çeşitlendirmeyecektik. Fakat ya her anne kaybı başına kurtarılan iki bebek söz konusuysa , ya da beş, ya da on, ya da (bizim hesaplamalarımızla kabaca) 36 ya da 360 ise?"[4] Bu iyi doktorlar şapkadan bir sihirbazın tavşan çıkarması gibi rakamlar çekiyormuş gibi görünüyorlar mı? Evet, neredeyse öyle. Yirmi yıldır SSVD hakkında çok kapsamlı yazılar yazan kadın doğum uzmanı Bruce Flamm'e göre, o ve birkaç meslektaşı başta *NEJM*'de çıkan yazının hiciv olduğuna emindiler.[5] Maalesef değildi. 2000 yılının yazında, makalenin ya-

zarlarından bir tanesi, kadınların bebeklerinin iyiliği için sezaryeni seçmesi gerektiği fikriyle tekrar meydana çıktı. Bu sefer hedef kitlesi -onca seçeneğin arasından!- *Self* dergisi okuyan hamile kadınlardı.

1998'de ACOG, 1995'deki SSVD'yi destekleyen konumunu aniden tersine çevirdi ve konu hakkında yeni, oldukça farklı bir bülten çıkardı.[6] Yine 1999'da bu belgenin başka bir versiyonu yayınlandı.[7] En yeni ACOG bülteni, kuruluşun 1995'deki "tekrar eden sezaryen doğumların rutin olarak değil sadece bir bulgu olduğunda yapılması gerektiği" önerisini geri çekiyor ve SSVD denemesi yapan kadınların yanında acil bir sezaryen yapabilecek kapasitede bir hekimin "hemen hazır bulunmasını" şiddetle tavsiye ediyor. Aynı bültendeki kılavuz ilkeler, kadınların SSVD yapmasına izin veren tüm hastanelerde anestezi ve acil sezaryen için hazırda personel bulunması gerektiğini açıkça belirtiyor.[8] Nispeten az sayıda Amerikan hastanesi bu belgelerde ifade edildiği gibi 24 saat acil servis sunabiliyor, bu yüzden SSVD yapmak isteyen artan sayıdaki hamile kadın, ACOG'un 1998 ve 1999 bültenlerinin yayınlanmasından beri doktorlarının onlara tekrar sezaryen tarihi verdiğini bildiriyor. Ülkenin birçok yerinde hastanede doğurmayı seçenler artık SSVD yapamıyorlar.

ACOG'un yeni bültenleri, bebeğin makat gelişi olması durumunda, ikiz ya da çoğul gebelik olması veya miad geçmesi durumunda (önceleri kırk iki haftayken, artık bazı doktorlar için muhtemel doğum tarihinin bir gün sonrası olarak tanımlanır) ve bebekler normalden büyük olduğunda, kadınların SSVD yapmasına izin verilmesinin tartışmalı bir konu olduğunu belirtiyor. Sezaryenden sonra vajinal doğum yapmasına "izin verilen" kadınlara getirilen kısıtlamalarla ilgili yukardaki tüm önerilerin hiçbir kanıta dayalı temeli yok. ACOG'un 1995'deki bültenleri ikna etmek için yazılmış bilimsel makaleler gibiyken, 1998 ve 1999 bültenleri asılsız iddialarla ve çok ağır imalarla dolu. Örneğin, "Raporlar, anne ve bebekle ilgili komplikasyonların

aynı zamanda başarısız doğum denemeleriyle bağdaştığını gösteriyor. Vajinal doğum denemesindeki bu olumsuz olaylar artan bir şekilde malpraktis davalarına sebep oldu." Anne ve bebekle ilgili komplikasyonların olduğuna dair ifadeler için verilmiş herhangi bir referans yok çünkü hiçbir çalışma bunu desteklemiyor. Yalnız, malpraktis davalarıyla ilgili olan ifade için üç tane alıntı yapılmış. Bu arada, ACOG'un 1995 bülteninde hiç bahsi geçmeyen dava edilme korkusu, kadın doğum uzmanlarının "hastaya SSVD'nin yararları ve riskleri hakkında danışmanlık yapması gerektiği" tavsiyesinde açıkça belli edilmiştir çünkü aynı şekilde hastaya, tekrarlayan sezaryenin yararları ve riskleriyle ilgili danışmanlık yapılmasını önerme ihtiyacı duymamıştır.

ACOG'un, SSVD'nin sadece, acil durumlarda hemen müdahale edebilecek alt yapıya ve hekimlere sahip hastanelerde olması gerektiğiyle ilgili 1999'daki önerilerini destekleyecek kanıt da çok az. Hastanelerin özelliklerine ya da halihazırda hekim bulunmasına bağlı olarak anne ve bebek ölüm oranlarında gelişme olduğunu gösteren hiçbir çalışma yok. Muhtemelen bu yüzden SSVD ile ilgili son çıkan ACOG bültenlerinde bu konuyla ilgili bir alıntı yok. 1990'dan beri Amerikan hastanelerinde doğum yapan herkes, hekimlerin nadiren "aktif doğum evresi boyunca hazır bulunduklarını" muhtemelen bilir çünkü genellikle şehrin öbür yakasında, ofislerinde olurlar. ABD ve Kanada sağlıklı hamile kadınlara doğum öncesi bakım hizmeti sağlamak için kadın doğum uzmanı-jinekolog-cerrah görevlendiren yegane ülkelerdir. Dünyadaki en iyi kanıtlar bu işi ebelerin yapması gerektiğini söylüyor. En düşük anne ve bebek ölümü oranlarına sahip ülkelerde, doğumlara ebeler katılır ve doğum yapan kadınların yüzde seksenine doğum öncesi bakım hizmeti sağlarlar.

Ne üzücü ki en yeni ACOG önerileri çoğu kadına SSVD yapma kapısını etkili bir şekilde kapatıyor. Onlar için de az sayıda Amerikalı hekimin tekrar sezaryen olma durumunda kalan kadınların

seçme şansı olması gerektiğini kabullendiği 1970 gibi olabilir. En azından Kaliforniya'daki bir tane hastane vajinal doğum yapmadan önce kadınlara aydınlatılmış onam imzalatılmasını şart koşuyor.[9] Bazı doktorlar böyle onam formalarını şart koşmanın daha çok kadının sezaryeni seçmesine sebep olacağını düşünüyor çünkü korkunç tabir *rahim yırtılması* sezaryen ameliyatı için verilen onamda görülmeyecek ve artmış anne ölümü, yaralanması ve hastalıkları gibi hoş olmayan gerçekler kelimeleri ustaca kullanarak örtbas edilebilir.[10] Son yapılan tıbbi çalışmaları gerçekten neleri açığa çıkardığına bakarak yorumlamak yerine, ACOG, SSVD'yi bildirilen artmış rahim yırtılması vakalarının günah keçisi yapmıştır. SSVD'yi suçlamak ACOG'un kanıtlara göre rahim yırtılmalarındaki artışın sebebinin nispeten hala düşük olan SSVD oranı değil, neredeyse kesinlikle agresif indüksiyon politikaları olduğunu kabul etmesine mani oluyor. Bu politikalar sadece on yıl içinde indüksiyon oranını ikiye katlamıştır. Bu arada, biz Amerika Birleşik Devletlerinde kadınlara tekrar sezaryen olmalarının dayatıldığı yeni bir döneme giriyoruz.

MEDYA TARAFINDAN KULLANILAN KADIN DOĞUM POLİTİKALARI

ACOG'un SSVD politikalarıyla ilgili önerilerinde yaptığı en son değişiklikleri destekleyecek çok az tıbbi kanıt olmasıyla beraber, belgedeki radikal değişikliklerin başka faktörlere bağlı olduğu sonucuna varmamak zor. Yukarıda açıkladığım gibi, malpraktis davası korkuları çok önemli bir etken. Medyanın tıbbi çalışmaları yorumlama biçimi (ve araştırmalarla kafaları karıştırması) da başka bir etken. Kadın doğum uzmanı Bruce Flamm de ACOG'un SSVD'ye gösterdiği desteği geri çekmesinin sebebinin araştırma çalışmalarına değil *NEJM*'de yayınlanan SSVD karşıtı birkaç yazıya bağlı olduğu konusunda hem fikir.[11,12]

Tüm ülkede aralıksız bir ilgiyle karşılanan , en etkileyici başyazılardan bir tanesi 1999'da yayınlandı. Bostonlu üç hekim tarafından yazılan bu yazı Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı'nın* (DHHS), Healthy People 2000 programındaki ulusal sezaryen ameliyatı oranını yüzde yirmi birden yüzde on beşe düşürme hedefini eleştirdi. (Dünya Sağlık Örgütü bu oranın yüzde on ile on beşi geçmemesi gerektiğini söylüyor.) Bu yazının ilk paragrafının, üçüncü cümlesinde şöyle diyor: "Sezaryene kıyasla, güvenli bir vajinal doğumun avantajları açık: vajinal doğum, daha düşük anne ve bebek morbiditesiyle bağdaştırılıyor ve maliyeti daha düşük." Yazarlar cümlenin ilk kısmındaki *güvenli* kelimesini dahil etmeseler de olurdu çünkü çeşitli kanıtlar bu sıfat olmadan da ifadenin doğru olacağını söylüyor. Esas vurucu olan ardından gelen cümle: "Biz bu avantajların sadece güvenli vajinal doğumlar için geçerli olduğunu ve sezaryen oranını düşürmenin daha yüksek bedellere ve anne ve bebekleri için daha fazla komplikasyonlara sebep *olabileceğini* (buradaki vurgu bana ait) iddia ediyoruz."

Yazarlar daha sonra dört sayfa boyunca 1985 ile 1995 yılları arasında Massachusetts'de rahim yırtılması vakalarının üçe katlandığına dikkat çekiyor ama bunun sorumlusunun Massachusetts kadınlarının bedeninde aniden ortaya çıkan daha önceden keşfedilmemiş bir zayıflıktan ziyade, uygulamalardaki son değişiklilerin olabileceğini hiç göz önünde bulundurmuyor. Lütfen, Massachusetts ve yazıda bahsedilen diğer eyaletlerdeki (Pennsylvania, New York ve Florida) rahim yırtılması vakalarındaki ani yükselişe Bölüm 11'de ele aldığım kanıtların pekala da sebep olabileceğine dikkat edin. Artan rahim yırtılması oranınlarının çoğu doktorların daha çok sayıda doğumu oksitosin, Cytotec ve diğer prostaglandinlerle başlattığı ve tek dikiş atmaya geçtikleri (geleneksel çift dikiş yöntemine kıyasla

* İng. *Department of Health and Human Services* (ç.n.)

dört kat fazla yırtılma oranıyla bağdaştırılır) dönemde oldu. Yazarlar yazının hiçbir yerinde kesin kanıtların sezaryenden olabilecek anne ölümü, yaralanması ve hastalıkları risklerinin vajinal doğumdan daha fazla olabileceğine işaret ettiğinden ya da ölüm oranlarının fazlasıyla eksik bildirilmesinden bahsetmiyor. Bunun yerine, DHHS'yi "anne ve bebek sağlığı üzerinde kötü sonuçları *olabilecek* [vurgu bana ait]" bir hedefe teşvik etmekle suçladılar.

Kadınların aklının SSVD konusunda bu kadar karışık olmasına şaşmamak lazım! *Cytotec*le ilgili Kasım 1999'daki bir Komite Önerisinde, ACOG gecikmeli de olsa gerektiği gibi, daha önce sezaryen de dahil rahminden ameliyat olan kadınlarda Cytotec kullanılmaması gerektiğini tavsiye etti.[13] Fakat ACOG, 1999'daki SSVD ile ilgili bülteninde SSVD'yi yapay yolla başlatmak için diğer prostaglandinleri ve oksitosin kullanmaya karşı olan bir öneride bulunmaya hazır değildi. Bunun yerine, doğumun yapay yollarla başlatılması durumunda *yakından takip etmeyi* yeterli varsaydı. Buradaki sorun, SSVD'de oksitosin kullanılmasının rahimde yırtılma olması ihtimalini *gerçekten* arttırdığına dair, tam olarak kesin olmasa da anlamlı, kanıtların bulunması.[14] Prostaglandin jellerin ve tamponların rahimde ciddi yırtılmalara sebep olabileceğini zaten biliyoruz. Muhafazakar bir bakış açısıyla yapılan uygulamalar tıbbın Hipokrat tarafından telaffuz edilen temel kuralına bağlı kalmak anlamına gelir: *Önce, zarar verme.*

THE FARM EBELİK MERKEZİ'NDE SSVD

The Farm Ebelik Merkezinde* (FMC) ben ve çalışma arkadaşlarım, neredeyse otuz yıldır hastane dışındaki sezaryen sonrası vajinal doğumlara katılmaktayız. Bizimle SSVD denemesi yapan 127 kadının yüzde doksan sekizinden fazlası vajinal doğum yapabildi. Sadece

* İng. *The Farm Midwifery Center* (ç.n.)

dört kadının doğum sırasında hastaneye sevk edilmesi gerekti çünkü önceki yarada incelme, açılma ve muhtemel bir yırtılma olduğundan şüphelendik. Hepsi bebeklerine sezaryenle kavuştular ve hiçbirinde rahim yırtılması olmadı. Bizimle birlikte SSVD denemesi yapan annelerin bebeklerinin tümü iyi sonuçlarla doğdu. İlk bebeklerinde sezaryen olan ve sonra hiç sorun yaşamadan on iki ya da on üç SSVD yapan bazı Amish kadınlar tanıyoruz. Çalışma arkadaşlarımla birlikte elde ettiğimiz iyi sonuçları kısmen, kadınların hiçbirinin doğumunun oksitosin ya da prostaglandinler kullanılarak yapay yolla başlatılmamış ya da hızlandırılmamış olmasına bağlıyoruz.

Acil bir durum olduğunda yerel hastanemizi arayıp, acil durumu tanımlayabileceğimizi ve hemen yola çıkabileceğimizi, o arada hastane personelinin de kendilerini ve ameliyathaneyi müşterimiz için hazırladığını biliyoruz. Bizim "karar verme ve sezaryene başlama arasındaki süremiz"* çoğu hastaneninkinden daha kısa.

Bizimle birlikte SSVD yapmak isteyen kadınların büyük çoğunluğuna hastane dışında hizmet sağlayabildik. Aşağıdaki liste bizim hastane dışı bir ortamda doğuma katılmakta kendimizi rahat hissetmeyeceğimiz durumları gösteriyor:

- Plasentası daha önceki rahim yarasının üzerini kaplamış kadınlar.
- Üç ya da daha fazla kere sezaryen olmuş kadınlar -eğer o zamandan beri zaten bir vajinal doğum yapmadılarsa.
- Daha önce klasik bir sezaryen kesisi olan kadınlar -eğer o zamandan beri zaten bir vajinal doğum yapmadılarsa.

Biz, FMC'de kadınlar istediği sürece SSVD'lere katılmaya devam edeceğiz. Öncelikle, plasentanın daha önceki rahim yarasının üzerini kaplamamış olduğundan emin olmalıyız. Eğer ultrasonla baktığı-

* İng. *Decision-to-incision time* (ç.n.)

mızda bir plasenta akreta (inkreta ya da perkreta) vakası olduğunu keşfedersek (bugüne kadar hiç olmadı), bulabildiğimiz en yetenekli kadın doğum uzmanından daha ileri bir bakım hizmeti alma planları yaparız.

Evde doğumlara katılan ve SSVD'de yüksek başarı oranı olan başka biri de Chicago'dan Dr. Mayer Eisenstein. 27 yıllık meslek hayatında ve katıldığı on dört binden fazla ev doğumunda, binden fazla SSVD olmuştur. Vajinal doğum yapmaya teşebbüs eden kadınların yüzde doksanından fazlası bunu başarabilmiştir.[15]

Amerika Birleşik Devletlerinde SSVD yapmak isteyen kadınların, ebeler ve aile üyelerinin yakın katılımıyla evde, doğum merkezlerinde ya da küçük hastanelerde doğum yapabileceği bir sistem geliştirmek mümkün olabilirdi. Böyle bir sistem işin içine dahil olan tüm tıbbi görevlilerin kendi aralarında yakın ilişkiler ve iyi iletişim içinde çalışmasını gerektirirdi.

SSVD YAPMA ŞANSINIZI ARTTIRMAK

SSVD yapabilme şansınızı arttırmak için muhtemelen atabileceğiniz en güçlü adım, SSVD oranı yüzde yetmiş ya da daha fazla olan bir doktor veya ebe seçmeniz. Bu oranları yakalayan bir sürü hekim ya da ebe var. ACOG'un önerileri değiştiğinden beri bazıları tedirgin olmuş olabilir ama kanıtların çok fazla değişmemiş olduğunu fark eden ve kendini kadınların arzuladığı gibi bir doğum bakım hizmeti sağlamaya adamış oldukça fazla doktor ve ebe var. Kısacası, size yardım edecek uzmanın SSVD'ye inanan biri olduğuna emin olun.

Doğumun yapay yolla başlatılmasından veya hızlandırılmasından sakının. Eğer rahim ağzınızın açılma hızıyla ilgili size baskı yapılırsa, suya girmeyi veya koridorlarda yürümeyi deneyin. Bir de mahremiyetinizi sağlayacak düzenlemeler yapın. Rutin serum verilmesini reddedin ve hastaneye gitmeden önce (eğer gittiğiniz yer oraysa)iyi

beslendiğinizden emin olun. Yeme-içmeye izin verilen bir hastane bulmaya çalışın. Son olarak da, vajinal muayeneleri minimumda tutmaya çalışın. Becerikli uzmanlar nefes alışınıza ve beden dilinize bakarak rahim ağzının ne kadar açılmış olabileceğiyle ilgili genellikle yakın tahminlerde bulunabilirler. Eğer size epidural almanız için her hangi bir baskı yapılıyorsa, direnmeye çalışın. (Doğumun ileri safhalarında epiduralin yardımcı olduğu durumlar oluyor ama benim kanımca, epidural, SSVD'lerin erken evrelerinde kullanılmamalı.)

En nihayetinde, hamileliğinizi rahminizi ve bebeğinizi severek geçirin. Bunu kelimenin tam anlamıyla söylüyorum. Pozitif enerji doğumda iyi sonuçlar elde edilmesini daha muhtemel kılıyor.

NOTLAR

1. ACOG Practice Bulletin No.5, July 1999: Vaginal Birth after Previous Cesarean Delivery.
2. ACOG Practice Patterns Number 1, August 1995: Vaginal Birth after Previous Cesarean Birth.
3. Leveno, K. J., and Socol, M. L. Should we rethink the criteria for VBAC? *Contemporary Ob/Gyn*, March 1999.
4. Feldman, G. B., and Freiman, J. A. Prophylactic cesarean section at term? *New England Journal of Medicine*, 1985; 312: 1264-7.
5. Flamm, B. L. *Birth after Cesarean: The Medical Facts.* New York: Prentice-Hall Press, 1990.
6. ACOG Practice Patterns No.1, August 1998: Vaginal Birth after Previous Cesarean Birth.
7. ACOG Practice Bulletin No. 5, July 1999: Vaginal Birth after Previous Cesarean Delivery.
8. Aynı eser.

EBENİZ YA DA DOKTORUNUZLA GÖRÜŞME

Daha önce de bahsetmiş olduğum gibi, sadece lisansına, ruhsatına, sertifikasına, cinsiyetine, mesleğine ya da dış görünüşüne bakarak bir uzmanın uygulamadaki felsefesini anlamak mümkün değil. Bütün ebeler ebelik bakım hizmeti modeline göre çalışmıyor; tüm doktorlar da tamamiyle tıbbi bakım modeli sınırları içerisinde çalışmıyor. Hamilelik ve doğum bakım hizmeti sağlama söz konusu olduğunda kadınlar ille de erkelere kıyasla daha hassastırlar diye bir kural da yok.

Burada söylemeye çalıştığım şey şu: akıllı müşteri olmanız gerekiyor. Yaşadığınız bölgenizdeki bakım hizmetleri olanaklarıyla ilgili kendinizi eğitmenin en iyi yollarından biri birkaç uzmanla görüşme yapmaktır. Onlarla konuştuğunuz esnada ve sonrasında nasıl hissettiğinizi fark edin. Aklınızda olsun, bazı uzmanlar, cevaplarını sizin önyargılı olduğunuzu düşündükleri şeylere uydurmak için değiştirebilirler. Mesela sorabilirsiniz: İlk defa anne olacak kadınlarda epizyotomi yapmayla ilgili yaklaşımı nedir? Bu ne kadar sıklıkta oluyor?

Sezgilerinize saygı duyun. Belli bir ebe ya da doktordan "iyi" cevaplar aldığınız halde kendinizi o insanla rahat hissetmezseniz, daha uygun birini aramaya devam etmek muhtemelen akıllıca olacaktır.

Bunun devamında, görüşme esnasında sorabileceğiniz belli soruların bir listesi bulunuyor.

EVDE DOĞUM EBESİ

- Ebelik eğitimizi nasıl, ne zaman ve nereden aldınız?
- Yetkili ebe misiniz, ruhsatlı ebe mi?
- Bir doktorla işbirliğiniz ya da yedekli çalışma sisteminiz var mı? Varsa nasıl?
- Çalışmalarınızın bir istatistiğini tutuyor musunuz? Varsa görebilir miyim?

- Benim muhtemel doğum tarihime denk gelen ayda doğumunu bekleyen kaç tane kadın var?
- Ortağınız var mı? Varsa, özellikleri nedir?
- Başka birinin doğumuyla benimkinin çakışması durumunda ne gibi planlarınız var?
- Doğumu başlatmak için ilaç kullanıyor musunuz?
- Doğum öncesi dönemde ne gibi testler yaptırıyorsunuz?
- Hamilelik dönemimdeki beslenme biçimimle ilgili bana nasıl önerileriniz olabilir? (Eğer on bir ya da on üç kilodan daha az kilo alımını tavsiye eden biriyse, ihtiyatlı olmalısınız. Eğer fazla kiloluysanız, kilo vermeniz veya belli bir kilonun üstüne çıkmamanız konusunda teşvik edilmemelisiniz. Tuz alımını kısıtlayanlara dikkat edin.)
- Doğumlara oksijen tüpü getiriyor musunuz?
- Doğum ağrısını hafifletmek için ne gibi yöntemler öneriyorsunuz?
- Yenidoğan resüsitasyonu sertifikanız güncel mi?
- Eğer resüsitasyon gerekirse hangi hastaneye naklediyorsunuz? Benimle kim gidecek?
- Beni doğum sonrası dönemde ne sıklıkta ziyaret edeceksiniz?
- Akran değerlendirme süreçlerine düzenli olarak katılıyor musunuz?

HASTANEDE ÇALIŞAN EBE

- Aynı anda kaç kadınla ilgilenmeniz gerekiyor?
- Doğumum başladığında eğer işte değilseniz benimle kim ilgilenecek?

- Doğum öncesi dönemde rutin olarak hangi testleri yaptırıyorsunuz?
- Doğumda kadınlara rutin olarak uyguladığınız prosedürler hangileri?
- Eşim ya da bir destekçime ek olarak bir doulam olması fikrine açık mısınız?
- Doğumda yiyip içebilir miyim?
- NST yerine, aralıklı olarak fetoskopla dinleme yapılabilir mi?
- Doğum ağrısını hafifletmek için ne gibi yöntemler öneriyorsunuz?
- Hastanede küvet veya duş var mı? Kullanmam mümkün mü?
- Doğum için biçilmiş bir süre var mı?
- Doğumdan sonra ten tene temas için bebeğimi göğsüme koyabilir misiniz?
- Göbek kordonunu kesmeden önce nabız atımının durmasını bekleyecek misiniz?
- Doğum sonrası dönem için nasıl bir bakım hizmetiniz var?

KADIN DOĞUM UZMANI VEYA AİLE HEKİMİ

- Doğumumda bulunma ihtimaliniz ne kadar?
- Eğer siz olmazsanız, sizin yerinize kim olacak?
- Tüm ortaklarınızla tanışabilir miyim?
- Ultrasonla ilgili politikanız nedir?
- Ağrıyı hafifletmek için ne tür yöntemler öneriyorsunuz?
- Doğumuna katıldığınız kaç kadın ağrıyı dindirici ilaç kullanmadan doğurur?
- Doulalar hakkında ne düşünüyorsunuz?

- Doğumdayken sizi ne sıklıkta görebileceğim?
- Doğum öncesi dönemde hangi testleri rutin olarak yaptırıyorsunuz?
- Doğumda rutin olarak uyguladığınız prosedürler nelerdir?
- Doğum ağrısını hafifletmek için ne gibi yöntemler öneriyorsunuz?
  - Hemşireler bebeğimin kalp atışlarını aralıklı olarak takip edebilir mi?
  - Rutin epizyotomi yapıyor musunuz? Sizin takip ettiğiniz doğumlardaki kadınlar ne sıklıkta epizyotomisiz doğum yapıyorlar?
  - Doğumda yiyip içebilir miyim?
  - Eğer doğumum başladığında hastaneye yatış yaparsam ve çok fazla ilerlemeden önce doğumum yavaşlarsa, eve dönebilir miyim?
  - İndüksiyon oranınız nedir? Doğumu yapay yolla başlatmak için hangi yöntemleri kullanıyorsunuz?
  - Doğumdayken rahatça dolanabilir miyim?
  - Doğum için biçilmiş bir süre var mı? Ikınma sürem ne kadar olabilir?
  - Doğururken istediğim pozisyonu seçebilir miyim? Eğer hoşuma giderse el-diz pozisyonunda doğurabilir miyim?
  - Sezaryen oranınız nedir?
  - [Eğer doktor kadınsa] Biraz kişisel bir soru olabilir ama kendiniz hiç vajinal doğum yaptınız mı?
  - [Eğer doktor erkekse ve çocuğu varsa] Biraz kişisel bir soru olabilir ama çocuklarınızdan hiç vajinal yolla dünyaya gelen var mı öğrenebilir miyim?

- Forseps ve vakumlu doğum oranınız nedir?
- Göbek kordonunu nabız atımı bittikten sonra mı keseceksiniz?
- Doğumdan sonra ten tene temas için bebeğimi göğsüme koyabilir misiniz?

DOULA

- Nasıl bir eğitimden geçtiniz?
- Benim doğumuma katılmaktan sizi alıkoyacak başka sorumluluklarınız var mı?
- Referans olarak gösterebileceğiniz kişiler var mı?
- Şu ana kadar kaç kişinin doğumuna katıldınız?
- Daha önceki çalışmalarınızda ne çeşit durumlarla karşılaştınız?

Unutmayın, doğum sonrası hizmet veren doulaların görevi, size bakmaktır çünkü böylece siz de bebeğinizin bakımına rahat odaklanabilirsiniz. Onlar ev işi yapabilirler veya yemek pişirebilirler. Sizi gerçekten dinleyecek, kendinizi bunalmış ve stresli hissetseniz bile sakin kalacak, olgun bir insana ihtiyacınız olacak.

Eğer yukarıdaki sorulardan herhangi bir tanesi alınganlığa, iğnelemeye, husumete, korkutma taktiklerine ya da belirsiz ve dayatmacı cevapların ortaya çıkmasına sebep olursa, aramaya devam edin. Bir restaurantta olsaydınız, muhtemelen böyle davranışlara katlanmazdınız. Hamilelik ve doğum süreciniz için doğru ebe ya da doktoru bulmak, yemeğinizi nerede yiyeceğinizi seçmekten çok daha önemli bir karar.

SÖZLÜK

Karın içi yapışıklıklar: Karın içi organlarının zedelenmesiyle birbirlerine yapışması.

Asidoz: Vücut sıvılarının asit derecesinin artmasıyla gelişen durum. Solunum sıkıntısı buna eşlik eder.

Adrenalin: Hızlı kalp atışına, tansiyonun ve kan şekerinin yükselmesine, ciltteki kan damarlarının daralmasına ve kaslardaki kan akışının artışına sebep olan hormon.

Doğum sonrası ağrılar: Doğumdan sonra rahim kasılmalarının neden olduğu ağrılar.

Amniyon sıvı embolisi: Amniyon sıvısının anne kan akımına karışması. Doğumda anne ölümüne sebebiyet verebilecek tehlikeli bir komplikasyondur.

Aspirasyon pnömonisi: Kusulan mide içeriğinin solunum yollarına kaçmasıyla oluşan zatürre.

Braxton-Hicks kasılmaları: Gebelik esnasında olan acı vermeyen kasılmalar.

Chung: Çincede doğumda kadını hafifçe sallamak anlamına gelen kelime. Almancada "elma sallama" diye bilinir.

Kolostomi: Kalın bağırsağın bir delikle karın duvarına açılmasını sağlayan ameliyat.

Kordon dolanması: Göbek kordonunun bebeğin etrafına dolanması.

Diüretik ilaçlar: İdrar söktürücü ilaçlar.

Doula: Doğum yapan kadına yardım eden deneyimli kadın.

Eklampsi: Hamilelikte ortaya çıkabilen, kötü beslenme ve annenin kan dolaşımında yetersizliğin görüldüğü ciddi bir metabolik hastalık. Genellikle ölümcüldür.

Endorfin: Sinir hücrelerinden salgılanan ve ağrı hissini azaltarak coşkulu bir kendinden geçme hali yaratan hormon.

Epidural: Doğumda ağrıyı ortadan kaldırmak için omurganın alt sırt bölgesinden çıkan sinirlere lokal analjezi uygulanması.

Epizyotomi: Vajinal girişin genişletilmesi için doğumun 2.aşamasında vajina arka duvarı ve perineye yapılan cerrahi kesi.

Fetal Bradikardi: Anne karnındaki bebeğin kalp atışlarının yavaşlaması.

Forseps: Bebeğin vajina içindeki başının etrafına yerleştirilip, elle çekilerek doğurtulmasına yardımcı olan iki ucu büyük kaşık şeklindeki metal maşa.

Grand multipar: Beşten fazla bebek doğurmuş kadın.

Histerektomi: Rahimin ameliyatla alınması.

İatrojenik prematüre: Bebeğin doğmak için uygun bir gebelik haftasına ulaşmasını beklemeden suni sancı veya planlı sezaryenle erken doğurtulması.

Entübasyon: Hayata döndürmek için solunum yoluna bir tüp sokulması.

Kraamverzorgende: Hollanda dilinde "evde hamilelik ve doğum bakım hizmetleri veren asistan" anlamına gelen kelime.

Malprezentasyon: Doğumda bebeğin baş gelişi yerine başka bir pozisyonda gelmesi.

Morbidite: Hastalık veya sakatlanma.

Neokorteks: Beynin "düşünen" bölümü.

Oksitosin: Doğumda salgılanarak rahim kasılmalarına sebep olan hormon. Hastanelerde, doğumu başlatmak veya hızlandırmak için damardan sentetik oksitosin verilir, bazen de doğum sonrası kanamayı durdurmak için kalçadan iğne yoluyla yapılır.

Stadol: Doğum ağrısını kesmek için kullanılan narkotik benzeri bir ağrı kesici.

Toksemia: bkz: Eklampsi ve preeklampsi.

Üretra (İdrar yolu): Mesane ile idrar deliği arasındaki yol.

Vakum: Doğumda bebeğin başına yerleştirilen ve çekilerek çıkarılmasına yardımcı olan alet.

Verteks pozisyonu: Doğumda bebeğin başının tepe kısmıyla gelişi.

Pelvimetri: Pelvis (leğen kemiği) kemiklerini ölçme sanatı.
Perine: Vajina ile anüs arasındaki, büyük dudaklar, idrar ve dışkı kontrolünü sağlayan kasları da içeren bölge.
Peritonit: Karın zarının iltihaplanması.
Pitosin: Yapay oksitosin.
Preeklampsi: Hamilelikte görülen metabolik bir hastalık; eklampsinin hafif hali (bkz: Eklampsi).
Prostaglandin: Rahim ağzı gibi düz kasların yumuşamasını sağlayan maddeler.
Pubis kemiği: Leğen kemiğinin ön kısmı.
Pulmoner emboli: Akciğerdeki kan damarlarının tıkanması.
Ablasyo Plasenta (Plasenta Dekolmanı): Plasentanın bebeğin doğumundan önce rahim duvarından ayrılması.
Plasenta akreta: Plasentanın rahim duvarına normalden daha derin ve sıkı bir şekilde yapışması.
Plasenta inkreta: Plasentanın rahim kas tabakasının içine kadar yapışması.
Plasenta perkreta: Plasentanın rahmin tüm tabakalarından geçmesi ve bazen de komşu organlara tutunması. Daha önce rahme verilmiş olan bir zararın sebep olduğu bir sorundur.
Plasenta previa: Plasentanın rahim ağzının üzerine yerleşmesi. Rahim ağzı açılmaya başladığında anne ve bebek için son derece tehlikeli bir durumdur.
Relaksin: Hamilelikte pelvis bağlarının gevşemesini sağlayan hormon.
Anne-bebek birarada: Bebek dostu hastane anlayışında olduğu gibi anne ve bebeğin aynı odada kalması.
Sakrum (Kuyruksokumu): Omurganın bitimindeki üçgen şeklinde kemik.
Omuz distosisi: Bebeğin başı doğduktan sonra omzunun leğen kemiği içinde sıkışıp kalması.

EK A

THE FARM EBELİK MERKEZİ'NDEKİ 2844 GEBELİĞİN ÖN RAPORU

1970-2010

Bakım hizmeti vermek için kabul edilen toplam kişi	2.844	
Evde tamamlanan doğumlar	2.694	%94,7
Hastaneye sevk edilen	148	%5,2
Sezaryen	50	%1,7
İlk kez anne olanlar	1.048	%36,8
Multipar* gebeler	1.796	%63,2
Grand multipar** gebeler	243	%8,5
Toplam Makat gelişi	99	%3,5
Saf makat gelişi***	75	%76
Ayak/Diz gelişi	24	%24
Makat gelişlerindeki sezaryen oranı		<%10
İkizler		17 çift
Vajinal doğumlar		17 çift
Hastaneye sevk edildikten sonra vajinal doğumlar		2 çift
Doğum sonrası kanama	46	%1,7

* İki ya da daha fazla kez doğum yapmış kadın. (ç.n.)

** Beş ya da daha fazla kez doğum yapmış kadın. (ç.n.)

*** İng. Frank breech- Bebeğin uylukları gövdesine doğru çekilmişken, dizler tam açılmıştır ve ayaklar başın yanındadır. (ç.n.)

Sezaryen sonrası vajinal doğum	127 (123 başarılı vajinal doğum) Başarı oranı %96,8	
Sağlam perine	1.817	%68,7
1. derece yırtık	485	%19,4
2. derece yırtık	87	%3,2
3. derece yırtık	8	%0,3
4. derece yırtık	1	%0,04
Mekonyum Boyalı Amniyotik Sıvı Vakası	304	%11,5
Vakumlu doğum	4	%.04
Forsepsli doğum	10	%0.37
Alın gelişi	10	
Vajinal yolla doğanlar	5	
Yüz gelişi	13	
Vajinal yolla doğanlar	12	
Preeklampsi	11	%0.4
Anne ölümü oranı	0	
Anne morbidite oranı	0	

YENİDOĞAN ÖLÜM ORANI

2000-2010	631 doğumda 0
1990-1999	372 doğumda 1
1980-1989	758 doğumda 1
1970-1979	1.083 doğumda 2

* The Farm Ebelik Merkezi bazı yönlerden bir doğum merkezi gibi çalışıyor olsa da, biz istatistiklerimizi doğum merkezlerinin standart biçiminden daha değişik bir şekilde saydık. Doğum merkezleri genellikle tüm makat gelişi bebekleri, ikizleri, prematüre doğumları, grand multiparları ve miyadını geçmiş hamilelikleri risk oluşturdukları için dışarda bırakırlar. Bizim istatistiklerimiz, ister bizim katıldığımız bir ev doğumu, ister The Farm yakınlarındaki hekimlerin katıldığı bir hastane doğumu olsun The Farm ebelerinin doğum öncesi bakım sağladığı *her* kadının sonuçlarını yansıtıyor.

VİDEOLAR

Spiritual Midwifery
Video Farm
41 The Farm
Summertown, TN 38483
www.inamay.com

A Natural Delivery of Vertex Twins (Verteks Pozisyonundaki İkizlerin Normal Doğumu)
Video Farm
41 The Farm
Summertown, TN 38483
www.inamay.com

A Breech Birth and Shoulder Dystocia (Bir Makat Doğum ve Omuz Distosisi)
41 The Farm
Summertown, TN 38483
www.inamay.com

Assisting a Vaginal Breech Birth (Vajinal Makat Doğuma Yardımcı Olmak)
41 The Farm
Summertown, TN 38483
www.inamay.com

Breast Is Best (Meme En İyisidir)
Video Farm tarafından dağıtılmıştır
41 The Farm
Summertown, TN 38483
www.inamay.com

Born in the U.S.A.
Independent Television Service
51 Federal St., 1st Floor

San Francisco, CA 94107
www.itvs.org
Fanlight Productions
www.fanlight.com

Birth Day
Sage Femmes, Inc.
PO Box 1006
Essex, MA 01929
www.homebirthvideos.com

Miss Margaret (Margaret Charles Smith ile ilgili bir belgesel)
Sage Femmes, Inc.
PO Box 1006
Essex, MA 01929
www.homebirthvideos.com

Giving Birth: Challenges and Choices (Doğurmak: Zorluklar ve Seçenekler)
Yapımcı ve yönetmen Suzanne Arms
PO Box 830
Durango, CO 81302
(877) BIRTHING
www. birthingthefuture.com

Singing the Bones
Caitlin Hicks, Yapımcı
General Delivery
Roberts Creek, BC
Canada
www.fatsalmoncinema.com

INA MAY'İN

DOĞUMA HAZIRLIK REHBERİ

INA MAY GASKIN dünyaca tanınmış bir ebe ve doğumla ilgili her biri alanında kültleşmiş birçok kitabın yazarıdır. Kocası Stephen ve 250 genç insanla birlikte 1970'de Summertown, Tennessee'de kurduğu The Farm topluluğu ile dünyanın dikkatini doğal doğuma çekmiştir. Topluluk arazisi içinde kurulan The Farm Ebelik Merkezi'nin kurucusu ve yöneticisidir.

Ina May son otuz yıldır dünyanın dört bir yanındaki ebelik konferanslarında ve tıp okullarında konuşmalar yapmaktadır. 1997'de, The ASPO/Lamaze Irwin Chabon ve Tennessee Perinatal Association Recognition ödüllerine layık görülmüştür. Kendisinin Guatemala'nın dağlık kesimlerindeki Mayalı ebelerden öğrendiği ve popüler hale getirdiği bir doğum tekniği, 1999'da kadın doğum literatüründe resmi olarak tanınmıştır. "Gaskin Manevrası" ebelik ve doğumbilim alanında bir kadının adının verildiği ilk tekniktir. Ina May, aynı zamanda Kuzey Amerika Ebeler Birliği'nin (MANA) kurucu ortağı ve eski başkanıdır. Halen The Farm'da yaşamakta ve doğal doğumla ilgili çok yönlü çalışmalarına devam etmektedir.

"Tüm hamile kadınlar için en büyük temennim bu kitabı okumaları ve bilgeliğinden faydalanmaları. Bunu yaptıklarında içlerindeki dişil bilgeliği hatırlayacak ve asla unutmayacaklar. Ina May'e tüm kalbimle teşekkür ederim, böylesine bir doğal doğum rehberini yazdığı için. Bu bilgi dünyayı değiştirebilir."

CHRISTIANE NORTHRUP

"Nasıl doğduğumuzdan daha önemli bir şey yok. Çok uzun zamandır bu basit gerçeği unuttuk. Ina May'in kitabı doğumun insanı güçlendiren güzelliğiyle tekrar bağlantı kurabilmek adına ihtiyacınız olan tek şey."

ALICE WALKER

"Ina May Gaskin muhteşem bir ebe ve harikulade bir hikaye anlatıcısı. Aynı zamanda doğumun hem gerçek hem de mecazi anlamdaki yeriyle ilgili derinlemesine düşünen bir yazar. Bu kitap, bebek bekleyen her annenin başucunda durması gereken bir eser."

CHRIS BOHJALIAN

ISBN: 978-605-85379-2-7

ürünlerimizi
doğrudan internet sitemiz
üzerinden edinerek