Daha kolay, daha rahat,
güvenli bir doğuma doğal bir yaklaşım

4. baskı





HypnoBirthing®
Mongan Yöntemi

Marie F. Mongan

Bütün doğal doğumların bir amacı ve planı vardır;
kelebek çıkarken kozasını yırtıp açmayı kim düşünür?
Kim civcivi dışarı çekip çıkarmak için kabuğu kırar?

GÜN YAYINCILIK

Çocuk doğurmak korkulacak bir şey değildir, hayatın doğal bir ifadesidir. Bu kullanışlı rehberde, Marie Mongan acının doğumun doğal bir eşlikçisi olduğu efsanesini çürütüyor. Bedenimizi gergin ve kapalı tutan korkuyu serbest bıraktığımız zaman nazik doğumu yaşayacağımızı kanıtlıyor.

Biz doğum uzmanlarının artık doğumda kullandığımız dili sorgulama zamanı çoktan geldi. Doğumda kullanılan dilin çok daha pozitif ve kadına hitap etmesi için HypnoBirthing felsefeleri en büyük rehber olacaktır. Bende büyük bir değişim yaratan HypnoBirthing felsefeleri, doğum uzmanlarının doğuma bakışını da değiştirecektir. "keşke"siz doğumlar yolunda HypnoBirthing büyük bir rehber olacaktır.
Dr. Hakan Çoker Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı - Hypnobirthing eğitmeni -İstanbul

Marie Mongan doğal doğum yapmak isteyen anne adaylarına güven veriyor. Bu teknikle babayı da doğum sürecinin aktif bir katılımcısı haline getirerek anne-baba-bebek üçlüsünü birbirine daha da yakınlaştırıyor. İki doğumunu da doğal yollarla gerçekleştirmiş bir anne olarak özellikle kitaptaki özgüven sağlayan telkinlerinden çok fazla faydalandığımı söyleyebilirim. HypnoBirthing ve Marie Mongan, doğumun doğal bir süreç olduğunu, kendi hallerine bırakıldığında bebeğimin doğmayı, bedenimin de doğurmayı bildiğini kabul etmemi sağladı. Her kadının, doğanın onu doğurmak için donattığını fark etmesi dileğiyle...
Elif Doğan –Blogcu Anne (www.blogcuanne.com)

Hem ilk bebeğimi hem de ikinci doğumumda ikizlerimi Hypnobirthing sayesinde ağrısız doğurdum. Zihnimi ve bedenimi kolay bir doğuma hazırlarken Hypnobirthing felsefeleri ve egzersizleri hep yanımdaydı. Şimdi aynı felsefeleri doğuma hazırladığım ailelere öğretiyorum.
Lorens Arslan - Hypnobirthing Eğitmeni- Marmaris

İyi ki doğal doğum yapmışım, bu kadar güçlü ve eşsiz bir deneyimi, oğlum da ben de başka bir yolla yaşamımıza katamazdık. Olağanüstüydü, dünyanın en büyük mucizesine tanıklık etme şansını yakaladım. Kendini bilme yolculuğunda uyum içinde hareket ederek muhteşem bir kavuşma deneyimledik.
Funda Mumcuoğlu - EFT uzmanı, Reiki öğretmeni, yazar - İstanbul

ISBN 978-605-[illegible]-[illegible]-4



gunyayincilik
gunyayincilik



DBO_

Daha kolay, daha rahat, güvenli bir doğuma doğal bir yaklaşım

HypnoBirthing Mongan Yöntemi

Marie F. Mongan

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları aracılığıyla alınmış olup, GÜN YAYINCILIK'a aittir.
İzin alınmadan, alıntı yapılamaz, dijital veya fotokopi yoluyla çoğaltılamaz, kaynak gösterilemez.

Hypnobirthing © Copyright, 1992, 1998, 2005
Marie F. Mongan
Published under arragenment with HEALTH COMMUNICATIONS, INC., Deerfield Beach, FL, U.S.A.
All rights reserved.

Türkçe yayın hakları © 2012 Gün Yayıncılık

4. basım, İstanbul, Ekim 2016

Sertifika No: 11931
Baskı ve cilt: Yaylacık Matbaası
Litros Yolu No: 12/197-203 Topkapı/İstanbul
Tel: 0 212 612 58 60

Sertifika No: 17329
GÜN YAYINCILIK
Kadirağa Sokak Barış Apt. No:1/2 D:1
Caddebostan Kadıköy/İSTANBUL
Tel: 0(216) 369 57 42

e-mail: info@gunyayincilik.com
www.gunyayincilik.com



Daha kolay, daha rahat, güvenli bir doğuma doğal bir yaklaşım

HypnoBirthing Mongan Yöntemi

Marie F. Mongan

Çeviri
Aslı Kalem Bakkal

Editör
Dr. Hakan Çoker

NOT: HypnoBirthing yöntemi ve onun tekniklerini anlatan bu kitap, hamilelik ve doğuma dair tıbbî ve anatomik açıdan kesin bir genel bakışı temsil etmeyi amaçlamadığı gibi tıbbî bir tavsiye veya tıbbî bir işleme yönelik bir kural belirtmek üzere de tasarlanmamıştır. Bu kitabın içeriği bir tıp doktorunun tavsiyesinin yerine geçmeyi amaçlamamaktadır. Her hamile kadının, hamilelikle veya doğum süreciyle ilgili herhangi bir programa katılmadan önce bir tıp doktorunun veya sağlık görevlisinin tavsiyesini alması önerilir.

Bu kitapta veya HypnoBirthing Programı'nda tavsiye edilen herhangi bir davranış biçimini izleyen kişiler bunu kendi özgür iradeleriyle yapmaktadır. Katılımcının hamilelik veya doğum süreciyle ilgili karşılaşabileceği olası herhangi bir komplikasyonda yazar, yayımcı ve HypnoBirthing Enstitüsü sorumluluk kabul etmez.

Kızım Maura'ya; onun çocuk sahibi olma kararı, 1959 yılında kendi doğumunun gerçekleştiği yöntem olan doğal doğum programını yeniden canlandırmam için bana ilham verdi -yıllardır varolmayı bekleyen bir programdı bu... Onun seçimini sevgi dolu bir şükranla selamlıyorum.

Programın başlangıcından bu yana HypnoBirthing ile doğmuş torunlarımıza:

Kyle Patrick, 3 Ocak 1990,
Jennifer Marie, 4 Aralık 1991,
Patrick John, 11 Eylül 1992,
Jessica Michelle, 27 Mart 1993,
Meghan Taylor, 28 Eylül 1996,
Melissa Kelley, 25 Kasım 1996,
Rachel Katherine, 18 Ekim 1998,
Lurena Kelly, 17 Nisan 1999,
Garrison Forest, 9 Eylül 2000,
Jamie Madisyn, 12 Mayıs 2001,
Shane Christopher, 26 Haziran 2002.

Eşim Gene'ye; bu HypnoBirthing kitabının her düzeltmesinin doğumu süresince hep benim sabırlı doğum süreci refakatçim oldu. Onun sevgisi ve desteği olmadan bu kitap doğamaz, geliştirilemez ve yeniden yazılamazdı.

Eğer saygının ve nezaketin
korkunun ve nefretin yerini aldığı
şiddetsiz bir dünya yaratmayı ümit ediyorsak...

İşe, hayatın başında
birbirimize davranma şeklimizle
başlamamız gerekiyor

Zira en derindeki modeller
burada oluşturuluyor.
O köklerden büyüyor
korku ve yabancılaşma...
-ya da sevgi ve güven.
SUZANNE ARMS, YAZAR
Immaculate Deception (Masum Aldatmaca I, II)

İçindekiler



	sayfa no
Editörden Önsöz	11
Teşekkür	14
Önsöz	17
Giriş	20
Ebeveynlere Bir Mesaj	22
Doğal Doğumun Doğuşu	27
HypnoBirthing'in Doğuşu	33
Doğum Dünyasına Sakin Yaklaşım: HypnoBirthing Felsefesi	47
"Bütün bu ıvır zıvır da ne?" Basitliğin Gücü	53
Kutlamadan Korkuya: Kadın ve Doğum Tarihçesi	61
Korku Doğumu Nasıl Etkiliyor?	71
Korkunun Serbest Bırakılması	82
Zihnin Gücü	88
Zihnin Güçlü Yasaları	90
Beden Zihni İzler: Psiko-Fiziksel Tepki Yasası	
Dilin Gücü: Uyumlu Çekim Yasası ve Tekrar Yasası	92
İstediğiniz Elde Ettiğinizdir: Motivasyon Yasası	97
Kendi Kendine Hipnoz Üzerine Bazı Notlar	101
Bebeğinize Aşık Olmak	104
Doğum Öncesi Ebeveynlik İçin Öneriler	109
Doğum Öncesi Bağlanma Alıştırmaları	110
Bebek Ol Alıştırması	111
Doğum Ekibini ve Doğum Ortamını Seçmek	114
Doğum Ekibini Seçmek	115
Seçenekleriniz -Ve Seçimleriniz Var	120

Doğum Ortamınızı Seçmek 132
Zihninizi ve Bedeninizi Başarıya Hazırlamak 139
Gevşeme Programınız 141
Rutininizi Oturtmak
Gevşeme Pozisyonları 142
Nefes Teknikleri 145
Gevşeme Nefesi
Dalga Nefesi 147
Doğum Nefesi 150
Gevşeme Teknikleri 154
Aşamalı Gevşeme
Yok Olan Harfler 155
Hafif Dokunuş Masajı 156
Çapa Noktaları 159
Görselleştirme Teknikleri 160
Gökkuşağı Gevşemesi (Meditasyonu)
Doğum Refakatçisi İçin Okuma Parçası 165
Açan Gonca 168
Mavi Saten Kurdeleler
Kol-El Bileği Gevşeme Testi 169
Yoğun-Derinleşme Teknikleri 171
Eldiven Gevşemesi
Derinlikölçer 172
Duyusal Geçit Vanası 174
Zaman Çarpıtması 176
Beslenme 178
Su: Mucizevi Sıvı
İki Kişi İçin Yemek 180
Egzersiz 184
Yürüyüş
Sırtınızı Zorlamaktan Kaçının:
İyi Bir Beden Duruşu Benimseyin 185
İç Uyluğu ve Bacak Kaslarını Güçlendirmek 187
Zıplayan Kurbağa 189
Pelvik Taban Egzersizleri 193
Perine Masajı 195

Bebeğinizi Karşılamaya Hazırlanmak 198
Bebek Ters Geldiği Zaman 204
Makat Gelişli Bebeğin Dönmesine Yardım Etmek 205
Doğum Süreci Öncesi: Bebek Hazır Olduğu Zaman 208
Tempoyu Bebeğinizin ve Bedeninizin Ayarlamasına İzin Vermek 214
Doğanın Yardıma İhtiyacı Olduğunda 218
Doğumu Doğal Olarak Başlatmak 219
Çocuk Doğurma - Bir Sevgi İşi: Doğum Sürecine Giriş 222
Daha Kolay, Rahat Bir Doğum için Olumlamalar 224
Bedeniniz Sizinle ve Sizin İçin Nasıl Çalışır? 226
İlk Değişiklikler
Hormonal Etkiler
Verteks Dönüşü
Endorfin Salınımı
Doğum Esnasında
Relaksin Salınımı
Ritmik Dalgalar
Biçimlendirme
Doğal Fırlatıcı Refleks
Perine Güçlendirmesi
Doğum Öncesi Isınmalar
Doğumevine veya Hastaneye Yerleşmek 232
Görevli Hemşire Refakatçiniz 233
Doğum Boyunca Bebekle Bağ Kurma 234
Doğum Sürecinin Başlaması 237
Neler Oluyor? 243
Yaşayabileceğiniz Duygular 244
Sizin Katılımınız 241
Doğum Süreci İlerledikçe: İncelme ve Açılma Evresi 243
Neler Oluyor?
Yaşayabileceğiniz Duygular
Sizin Katılımınız 244
"Küvetçiler" 245
Yavaş veya Duraklayan Doğum Süreci 248
Doğum Süreci Boyunca Zaman Geçirmek 249
Eğer Dalgalar Zayıflarsa 252

Tamamlanmaya Yaklaşırken 253
Neler Oluyor?
Doğum Sürecinin Ayırıcı Özellikleri 254
Yaşayabileceğiniz Duygular 255
Sizin Katılımınız
Pelvis Durakları 257
Doğumu Yaşamak: Sevgi Solumak, Hayata Getirmek 259
Neler Oluyor?
Yaşayabileceğiniz Duygular
Sizin Katılımınız 260
Hissedecekleriniz 262
Doğum Nefesi 263
Doğurma Evresi için Pozisyonlar 266
Yarıyatar Pozisyon (İtalik *"J"*) 267
Yan 269
Zıplayan Kurbağa
Destekli Çömelme 271
Tuvalete Oturma 272
Doğum Taburesi 273
Eller-Dizler 274
Destekli Ayakta Durma 275
Kutup Ayısı 276
Bağ Kurma 279
Doğum Sonrası Faaliyetler 282
Neler Oluyor? 283
Sizin Katılımınız
Dördüncü Üç Aylık Dönem 285
Doğum Sonrası Bağ Kurma için Öneriler 289
Emzirme En İyi Beslenme Şeklidir 292
Ek: Doğum Tercih Kâğıtları 297
Kaynakça 306

Editörden Önsöz



HypnoBirthing ile tanışmam 2007 senesinde oldu. Doğuma hazırlık eğitimlerinde kullanmak amacı ile yeni teknikler arayışındaydım. Kursun İngiltere'de yapılıyor oluşu bana cazip gelmişti. Bir anda kendimi İngiltere'de 30 tane ebenin içinde tek erkek kadın doğum uzmanı olarak buluvermiştim. Bu durum onlar için de garipti çünkü ilk defa bir kadın doğum uzmanı ile yan yana eğitim alıyorlardı.

Kurs dört gün devam etti. İlk iki gün hipnoza giriş dersleriydi. Diğer iki günde ise HypnoBirthing kursunun nasıl yapılacağı ile ilgili her şey uygulamalı yapılıyordu. Bu dört gün hem mesleğime bakışımı hem de kurslarda annelere yaklaşımımı derinden etkileyecekti.

Öncelikle kursun dili farklıydı. Hastalar yoktu, gebeler vardı. Kursun dilinde normalde itici hatta korkutucu gelen birçok tıbbî terim yerine, daha pozitif kelimeler tercih ediliyordu. Böylece sancılardan değil dalgalardan bahsetmeye başladık. Ve bu dalgalarla dansın ne kadar zevkli olabileceğinden.

En önemli konulardan biri de kursun beni Grantly Dick Read ile tanıştırması oldu. Dick Read 1930'lu yıllarda doğumda korkunun önemini keşfetmişti. Onun ortaya koyduğu teoriler bugün birçok doğuma hazırlık eğitiminin temelini oluşturuyor. Bu kurs doğumda korkuyu ve korkunun doğumda yarattığı negatif etkileri keşfetmemi sağladı. Kurs doğumdaki korkuların nasıl pozitif bil-

gilerle değiştirilebileceğinin eğitimini sağlıyordu. Meditasyon, derin gevşeme, hızlı derin gevşeme teknikleri ve hipnoz kursun belli başlı konularıydı.

Yine en çok etkilendiğim şey, HypnoBirthing eğitimi alanların ıkınmadan, sadece nefeslerini kullanarak doğum yapmalarıydı. Yıllarca gebeleri bebeklerini doğurmak için ıkınmaya teşvik etmiş biri olarak bu kabul etmesi zor bir olaydı. Bunu sindirmem birkaç yılımı aldı. Şimdi doğumlarımda HypnoBirthing tekniğini kullanıyorum ve birçok anne zorlanmadan, hatta ıkınmadan nefeslerini kullanarak bebeklerinin doğum kanalında ilerleyişlerini kolaylaştırıyorlar, hem de epizyotomi denilen vajinal kesiye gerek olmadan.

Ayrıca kursun uygulanabilirliği de kolaydı. Marry Mongan buna "Cooked Book" yani "Pişmiş Kitap" ismini vermişti. Yani sizin eğitimci olarak çok şey katmanıza gerek kalmıyordu. Verilen metinleri okumanız yeterliydi.

İngiltere dönüşü metinleri Türkçe'ye çevirdikten sonra öğrendiklerimi önce arkadaşlarımla paylaştım, daha sonra da kursların içeriğine ekledim. Sonuçlar mükemmeldi. Hem büyük bir farkındalık, hem de etkili bir değişim yaratıyordu. Kurs doğuma hazırlık yolunda kesinlikle işe yarıyordu.

Ancak tek sorun kursun ismiydi. Bildiğiniz gibi halkımız doğuma hazırlık kurslarına bile yeni yeni alışırken, "hipnoz" adı altında bir kursa önyargılı yaklaşıyordu. Bu yüzden önceleri metinleri doğuma hazırlık kurslarımın içinde kullanırken artık rahatça HypnoBirthing kurslarını düzenleyebiliyoruz.

Bu kursu başkalarının da almasını istediğimde eğitmenimize Türkiye'de eğitici eğitimi yapmayı önerdim. Beni kırmadı ve geldi. 2009 yılında uluslararası katılımlı bir HypnoBirthing kursu yaptık. Burada İsrail, İngiltere, Amerika, Polonya ve Türkiye'den 30 katılımcı geldi. Bu sayede HypnoBirthing ülkemizde daha ta-

nınır hale geldi. Aynı kursa İngiltere'de çok tanınmış bir doğuma hazırlık sistemi olan "Active Birth" (Aktif Doğum) kurucusu Janet Balaskas da geldi ve kursu kendi eğitimlerinin içine dahil etti.

Amerika'daki 2009 yılı istatistiklerine baktığımızda HypnoBirthing kursunu alanların sezaryen oranları (%15.2), normal popülasyonla karşılaştırıldığında %50 azalmıştır(%32.2). Bunun yanında doğumda ağrı kesici ilaç kullanımı, serum takma, epidural anestezi, doğumun hızlandırılması, vakum uygulanması gibi birçok müdahale en az %50 azalmıştır. Doğumdan sonra annelerin neredeyse tamamı kurstan memnuniyetini dile getirmişler, hastaneye gittikten sonraki doğum ortalamalarını 3-5 saat arasında rapor etmişlerdir.

Ülkemizde HypnoBirthing yavaş yavaş eğitimlerin içeriğine yansırken en büyük eksik kitabın olmayışıydı. Elinizdeki bu kitap sayesinde anneler ihtiyacını duydukları doğuma hazırlık kitabına kavuşuyorlar. Bu kitabın tüm sağlık çalışanları için de mükemmel bir rehber olacağına eminim.

Yeni HypnoBirthing anne ve bebekleri ile buluşmak dileğiyle...

Op.Dr. Hakan Çoker
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
HypnoBirthing ve Lamaze Doğuma Hazırlık Eğitmeni
www.dogumakademisi.com

Teşekkür



En derin şükran duygusuyla teşekkür ederim:

New York, Buffalo'dan merhum Dr. Jonathan Dye; doğal doğum alanındaki ilk öncülerden olan Dye, 1800'lerin sonunda *Easier Childbirth (Daha Kolay Doğum)* adlı kitabında, bu programın temelini oluşturan felsefeyi desteklemiştir -doğumun normal, doğal ve sağlıklı olduğu, bu nedenle de "acı veya tehlike olmadan" başarılabileceği felsefesidir bu...

Merhum Dr. Grantly Dick-Read, 1890–1959; eş, baba, felsefeci, doğum ve gebelik bilimindeki çalışmaları ve *Childbirth Without Fear (Korkusuz Doğum)* adlı kitabıyla kadınlara hak ettikleri gerçekten doğal doğum hünerini iade etmiştir. Doğal doğumu ileriye taşımak için kuramları ve yaptığı çalışmalar bu programın ilham kaynağıdır.

HypnoBirthing'in en başında, bu programa tamamen inanan, inançlarını HypnoBirthing felsefesine bağlamaya hevesli, bu en doğal doğum yönteminin, hayatın en büyük kutlamasını -doğumu- yaşarken aradıkları tatmin duygusunu kendilerine sağlayacağından emin olan o çiftler... HypnoBirthing'in bugün kazanmış olduğu itibar, onların sayesindedir ve başkalarının onların açtığı yoldan gitmesinin sonucudur.

Mary Ann Murphy, sevgili dost; HypnoBirthing felsefesinin doğal basitliğini, HypnoBirthing sırasında ortaya çıkan sevgi ve aile bağını gösteren ilk logomuzun yaratımında biçimlendirmiştir.

George Ferren, sağ kolum; o olmadan, HypnoBirthing Enstitüsü'nde bunca yıldır yapılagelen günlük çalışmaların pek çoğu asla yapılamazdı. Enstitünün büyümesinde ve sorunsuz işleyişinde ana dayanak noktası olmaya devam ediyor.

Türkiye Baskısı Önsözü



Nazik ve rahat doğum için doğal bir yaklaşım olan HypnoBirthing programının büyük başarısının ardından programın ünü, 2006 yılından itibaren büyük bir hızla 40 ülkeye yayıldı.

Programın başarısı Türkiye'den de bir kadın doğum uzmanının dikkatini çekmişti: Dr. Hakan Çoker... Programa duyduğu ilgi ve merakla Dr. Çoker öncelikle kendisi programı öğrenmek ve sonrasında da Türk kadınlarını HypnoBirthing ile tanıştırmak için önderlik ederek gerekli adımları hızla atmaya başladı. 2007 yılının bahar aylarında İskoçya'da gerçekleştirilen eğitime katılarak HypnoBirthing Enstitüsü'nden sertifika alan ilk Türk uzman oldu.

Onun coşkulu çalışmaları şu gerçeği ortaya çıkarmıştı: Türk kadınlarının HypnoBirthing'in faydalarından ve katıldıkları kurslardan tam anlamıyla yararlanabilmeleri için bu kitabın okunması şarttı.

Türkiye baskısını elinizde tutmakta olduğunuz "Daha kolay, daha rahat, güvenli bir doğuma doğal bir yaklaşım, HypnoBirthing – Mongan Yöntemi" adlı bu kitap sağlıklı bir hamilelik deneyimi geçiren, kendisi ve bebeğinin sağlığı yerinde olan tüm hamile kadınlar için tasarlanmıştır.

HypnoBirthing Enstitüsü Dr. Çoker'in ve onun nezdinde tüm doğal doğumu destekleyen doktor ve ebelerin, Türkiye'de doğal doğumu geliştirme çabalarını büyük bir heyecanla takdir ediyor.

Ve şimdi siz sevgili okur, bebeklerini HypnoBirthing yoluyla dünyaya getiren on binlerce diğer kadın gibi, rahat bir hamileliğe ve nazik, ağrısız bir doğuma nasıl kavuşulacağının yolunu öğrenecek-

siniz. Şundan emin olabilirsiniz ki hepsi de bebeklerini doğum travması yaşamadan güvenli ve rahat bir şekilde dünyaya getirdiler.

Mutlu bir doğum dileriz.

Marie F. Mongan,
HypnoBirthing Enstitüsü Kurucusu

Önsöz



Marie Mongan tüm yaşamını her yaştan ve her kesimden kadınla çalışmaya adamış bir kadındır. Kitabı ve HypnoBirthing Yöntemi aracılığıyla kendi kişisel doğum deneyimine olan inancının yanısıra doğum yapan kadınların duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarına karşı hassasiyetini paylaşmaktadır. Bu kitabın ilettiği doğumun normal bir şey olduğu mesajı, bebeklerini güven, sakinlik ve huzur içinde dünyaya getirmeye inanan ve buna önem veren tüm aileler için esas noktadır.

Bu kitap ile HypnoBirthing programının kendisi bana ve normal doğuma inanan diğer doktorlara, doğum bilimini, eğitimimizin bizi yetkilendirdiği şekilde ve yüreklerimizin bize gösterdiği yönde uygulayabileceğimiz bir çerçeve sağlamıştır. Pek çoğumuzun doğum bilimini uygulama şeklini değiştirmiştir.

Bebekleri "dünyaya getirmeye" 1983 yılında başladım. Doğum ağrısının üstesinden gelmek için ilaç kullanmak gerektiğine inanıyordum. Sağlam bir tıbbî muhakeme yürütmek için gösterdiğim tüm çabalara rağmen, solunum açısından risk taşıyan bebekler de dahil olmak üzere pek çok komplikasyon gördüm.

Epidurallerin doğum yapan kadınlar için tıbbî bir nimet olduğuna inanıyordum.

Sezaryen oranım yüzde 25 idi.

Pek çok hamile doğal doğum talep ediyordu. O zaman, anne ağrıya dayanamayacağı noktaya gelene dek ağrı kesicileri erteleyip

itme ve üfleme yöntemini kullanarak yüzlerce doğum gerçekleştirdim. Bebeklerin artık solunum anlamında risk taşımadıklarını görüyordum ama hem anne hem de bebek bitkin düşüyordu ve epey sıklıkla oksijenle solunum desteğine ihtiyaç oluyordu. Ama sezaryen oranım yüzde 5'e düşmüştü.

Ardından, ağrının üstesinden gelmek için hastalarımla görselleştirme ve güdümlenmiş görsellik uygulamalarını gerçekleştirdim. İlaçlara ve nadiren epidurale başvurmam gereken zamanlar hâlâ oluyordu. Bağ kurmayı tam olarak beceremeyen bitkin düşmüş bebekler görmeye devam ettim. Sezaryen oranım hâlâ yüzde 5 idi.

Sonunda, doğum sırasında ağrının üstesinden gelmek için hipnozu kullanmaya başladım. Sonuçlar fena değildi. Bebekler daha az sıklıkla risk taşıyordu ve çok nadiren oksijene ihtiyaçları oluyordu ama anneler hâlâ acılı doğumlar yaşıyordu. Sezaryen oranım yüzde 5'te kalmıştı.

Birkaç yıl önce HypnoBirthing'e geçtim ve şimdi normal doğumun acı içermesi gerekmediğine gerçekten inanıyorum. Doğuma, HypnoBirthing "Mongan Yöntemi"nin tekniğini ve felsefesini öğrenip kullanarak hazırlanan kadınların 200'den fazlasının doğumuna girdim. Ailelerin hepsi doğumlardan, doğum olayının heyecanıyla çıktı.

Anneyle yoğun şekilde ilgilenen ve ona pek çok farklı şekilde yardımcı olan destekçiler görüyorum. Herhangi bir komplikasyon görmüyorum. Bebeklerin oksijene veya annelerinin bedeniyle ısınmak dışında herhangi bir desteğe ihtiyacı olmuyor. Yaptığım sezaryenlerin sayısı -bunca yıl zarfında- üç. Annelerde HypnoBirthing'i kullanmaya başladığımdan beri hiç ağrı kesici ilaç vermedim.

Yıllar geçtikçe, bir doğum sırasında artık yaptığım işin "dünyaya getirmek" olmadığını fark ettim; anneler sükûnet ve rahatlık

içinde bebeklerini doğurup doğum refakatçisi (doğum sırasında annenin yanında olup, doğum planının uygulanması için anneye yardımcı olacak, gerekli düzenlemeleri yapacak, annenin seçeceği kişi, bu eş, kardeş veya başka bir kişi olabilir) çıkan bebeği karşılarken, ben orada hazır bulunup onları gözlemliyorum.

Yeni rolüm, HypnoBirthing mucizesine şahit olmak için orada bulunmak sanki...

Şimdi, doğum yapan annelere daha kolay ve daha rahat bir doğum yaşatan bir araç olarak HypnoBirthing'in hünerleri hakkında tıp dünyasından insanlara düzenli olarak büyük bir şevkle ders veriyorum. Sağlık alanındaki profesyonellerle (veya herhangi bir kimseyle) gerçek anlamda doğal doğum konusundaki deneyimlerim hakkında konuşmak beni fazlasıyla mutlu ediyor. Kendi doğum deneyimlerinden söz etmeyi seven çok sayıda mutlu HypnoBirthing ailelerim -anneler ve babalar- var.

Georgia Atlanta'da Aile Hekimliği İhtisas Programı öğretim üyesi olarak şu anki pozisyonumda, tıp asistanlarına hizmet verecekleri ailelerde bir seçenek olarak HypnoBirthing'i kullanmaları için eğitim veriyorum.

Çocuklarımızın doğumunu, daha iyi bir dünyaya giden yolda olumlu ve nazik bir adım haline getirme konusundaki katkısından ötürü bu kitabı ve eşlik ettiği iyi düşünülmüş programı içtenlikle tavsiye ediyorum.

Lorne R. Campbell, Sr., Tıp Doktoru

Mercer School of Medicine Aile Hekimliği Klinik Yardımcı Doçent, Rochester and SUNY Üniversitesi -Buffalo Tıp Fakültesi

Aile Hekimliği Klinik Yardımcı Doçent

Giriş



Hayalim, nerede olursa olsun her kadının
kendisi ve bebeği için gerçekten güvenli, rahat ve tatminkâr
bir doğumun sevincini yaşamasıdır.
Marie F. Mongan

Bir bebeği karşılamaya hazırlanmak, sadece hamilelik ve doğum sürecini değil, hayatınızın geri kalanını da değiştiren bir deneyimdir. Siz ebeveynler olarak yeni rolünüze adım atarken ve birlikte bir aile olurken, HypnoBirthing bu en önemli değişime basit ve rahat bir yaklaşım sunar.

HypnoBirthing: Mongan Yöntemi'nin bu yeni baskısı, nazik bir doğuma hazırlanan ebeveynler tarafından kullanılmış olan daha önceki kitaplarımın genişletilmiş bir versiyonudur. Özellikle, hamilelikleri normal, düşük riskli veya risksiz kategoriye giren ailelerin yüzde 95'ine hizmet etmek için tasarlanmıştır. Siz de bu büyük çoğunluğun bir parçasıysanız, HypnoBirthing size gevşeme ve görselleştirme teknikleri öğretmenin yanısıra mutlu, sağlıklı bir hamilelik ve doğum yaşamanızı kolaylaştırmaya yardımcı fiziksel egzersizler ve makul bir beslenme düzeni de sağlayacaktır.

Eğer normal, doğal doğumu sizin seçiminiz olarak içinize sindiremiyorsanız bu kitap hem bu tarz doğumun kuramlarını keşfetmeniz hem de hamileliğe ve doğuma sakin bir yaklaşım geliştirmenin sizi nasıl daha güvenli, daha kolay, daha rahat ve daha keyifli

bir doğuma hazırlayacağı konusunda daha çok şey öğrenmeniz için size bir fırsat verecektir.

Doğumla ilgili kültür olarak kabullenegeldiğimiz inançların ve efsanelerin pek çoğunun kökenini anlamak, hayatlarınızın bu en önemli zamanına hazırlanırken karşınıza çıkacak bazı kararları almanıza yardımcı olabilir. Bu kitap, sizi, doğmamış bebeğinizle bağ kurmanın ve bilinçli küçük bir insan olarak doğmadan önce bile sizinle tamamen etkileşimde bulunabilen bebeğinizi daha iyi anlayabilmenin yollarıyla tanıştıracak. Şu anki niyetinizin ne olduğuna bakmaksızın, daha mutlu bir doğum yaşayabilmeniz için zihninizi ve bedeninizi nasıl hazırlayacağınızı öğrenebilirsiniz.

Halihazırda bebeğini HypnoBirthing ile dünyaya getirmeye karar vermiş olanlarınız için bu kitap bir ders kitabı görevi görecektir; kitap, HypnoBirthing Enstitüsü'ne bağlı yetkili uygulayıcılardan alacağınız bir dizi HypnoBirthing eğitim dersinde göreceğiniz bilgilerle birlikte kullanılacaktır. Bu kitap HypnoBirthing ailelerinin kullandığı felsefeyi ve yöntemlerin pek çoğunu ana hatlarıyla vermektedir. Bu kitabı okuyarak pek çok bilgi ve içgörü kazanacaksınız. Ancak, eğitimler sırasında, hatta doğumunuz esnasında HypnoBirthing uygulayıcınızın vereceği, spesifik yöntemleri, metinleri ve görsel örneklemeleri içeren kapsamlı eğitimin ve tartışmaların paha biçilmez olduğunu göreceksiniz.

Bu programın içeriğinin amacı, bir sağlık görevlisinin tavsiyelerinin ve ilgisinin yerini almak değildir. Hamileliğe dair tüm konularda her zaman yetkili bir profesyonel hekimin tavsiyesini almalısınız.

Bölgenizdeki HypnoBirthing dersleri veya uygulayıcı sertifika seminerleri hakkında bilgi almak için lütfen irtibata geçin:

HypnoBirthing Institute

www.HypnoBirthing.com

www.hypnobirthing.com/turkey.htm

Ebeveynlere Bir Mesaj



Anneye

Ebeveynlik yolculuğunuz hayatta yaşayacağınız en muhteşem deneyimlerden biridir. HypnoBirthing'i keşfetmeyi seçmek bu deneyimi çok daha doyurucu kılacaktır.

Ne var ki bu seçimi yapmak, sizin ve eşinizin bu yolculuk boyunca yapacağı pek çok seçimden yalnızca biridir. Sizi çok yoğun zamanlar bekliyor; sizin ve bebeğinizin yaşamını ne kadar etkileyebileceklerini düşündüğünüzde kararların çoğu büyük önem taşıyor.

Bu kararların pek çoğundaki kilit unsur sizin doğuma nasıl baktığınızla ve hamileliğe, doğuma ve ebeveynliğe giden bu maceradaki kendi rolünüzü nasıl gördüğünüzle yakından ilişkilidir. HypnoBirthing'in içindeki materyallerin size ve doğum refakatçinize hamilelik ve doğumun önemli pek çok yönü içinden seçim yapmanıza yardım edeceğini ve ebeveynler olarak yeni rolünüzde size destek olacağını umuyorum. Doğum refakatçiniz hem hamileliğiniz boyunca hem de bizzat doğumda hayati bir rol oynayacağından bu program her ikiniz için tasarlanmıştır. Derslere birlikte katılacak, alıştırmalarda ve uygulamada aktif görev alacaksınız.

Eşinizde biraz tereddüt hissetmeniz durumunda, belki doğum için ikincil bir doğum yardımcısı isteyebilirsiniz. Her ikisi de derslerinize memnuniyetle kabul edilecektir. Ama başta tereddüt yaşayan eşin tartışmalara dahil olduğu zaman tamamen değişmesinin

sıradışı bir olay olmadığını bilin. Her ne kadar başta durum öyle olmasa da çoğu eş hazırlanma aşamaları ve doğum sürecinde aktif bir rol üstlenmeye istekli hale geliyor. HypnoBirthing uygulayıcınızın doğumunuza katılması için düzenleme de yapabilirsiniz. Pek çoğu doğum sürecinde destek konusunda profesyonel eğitim almıştır ve doğuma katılmaktan mutluluk duyacaktır.

İçinizde yeni bir hayat taşıdığınızı ve yakında onu dünyaya getireceğinizi fark etmeniz, daha önce hiç hissetmediğiniz pek çok duyguyu ve heyecanı beraberinde getirir. Çoğu ebeveyn adayı gibi sizin de düşüncelerinizin büyük bölümü taşıdığınız ve doğumuna hazırlandığınız bu küçük bebek üzerinedir. Bu çok önemli... Bebeğiniz gelişirken meydana gelen değişikliklere dair duygularınızın yanısıra ne kadar özel olduğunuzu da düşünün.

Kaç çocuğunuz olursa olsun, bu deneyim size ve bebeğinize özgüdür. Bu çocuk fiziksel anlamda asla bir kez daha doğmayacak ve doğumu asla tekrarlanmayacak. Dünyada, bu minicik insana gebe kalabilecek ve onu dünyaya getirebilecek başka kimse yok. Bu, hayatta bir kez yaşanacak bir olay ve sizin ve doğum refakatçinizin, bebeğiniz için mümkün olan en güvenli, en tatmin edici ve elbette en rahat doğumu istemesi kadar doğal bir şey olamaz.

HypnoBirthing bu benzersizlik ve korkuyla karışık şaşkınlık duygularını güçlendirmek üzere tasarlanmıştır; bedeninizin doğanın en mükemmel aracı olduğunu fark etmenize yardımcı olur -içinde çocuğunuzun mucizevi şekilde gelişip bu dünyaya geleceği araçtır o... Doğum, doğanın en iyi şekilde tasviridir. İnsan ırkının hayatta kalmasını sağlayan yaşam gücünün en üst noktasının gerçekleştirilmesidir. Doğanın diğer bütün eserleri doğum mucizesinin yanında sönük kalır ve siz ikiniz bu muhteşem mucizenin tam merkezinde yer alırsınız.

Doğa, bedeninizi bu büyük mucizeye hazırlamak için hamile-

liğinizin en başından beri sizinle birlikte çalışır. Mükemmel hale gelmiş bedeniniz zihninizle uyum içinde çalışır. Doğayla nasıl işbirliği yapacağınızı öğrenecek ve düzgün beslenme, iyi bir beden duruşu, formda olma ve doğum sürecine güven duyan bir tutumla doğal olarak güvenli bir doğuma hazırlanmaktan başka bir şey düşünemeyeceksiniz. Zihniniz korkudan ve gerginlikten kurtulduğu zaman bedeninizin ağrıdan kurtulabileceğini ve bu işi yapmak üzere yaratıldığı şekilde iş görebileceğini anlayacaksınız sonunda...

Tüm bu kavrayışlarla ve uygulayacağınız HypnoBirthing teknikleriyle kendinizi güvenle güçlendireceksiniz ki bu da bebeğinizin doğumunu rahat bir beklenti ve keyifle yaşamanıza olanak sağlayacak.

Babaya veya Doğum Refakatçisine

Doğum refakatçisi olarak görev yapmayı dört gözle bekleyen siz -eş, partner, arkadaş, kız kardeş, anne- HypnoBirthing'de çok özel bir rol oynayacaksınız. Bu programla doğum yapmış sayısız kadın, doğum deneyimlerinin başarısını doğrudan doğum refakatçisinin desteğine ve yardımına bağlamaktadır. Kasılma ve doğum sürecinde yaşanan destek ve bağlanma öyle bir ortaklık duygusu yaratır ki bunun güzelliği tarif edilemez. Çiftler birbirlerine düşünemeyecekleri kadar yakınlaştıklarını söylemektedirler. Şefkatli ve sevgi dolu bir refakatçinin desteğinin olduğunu bilmek, hamile annenin ve karnında taşıdığı bebeğin duygusal sağlığını korumada en önemli unsurlardan biridir.

Normal, güvenli bir doğum yaşama arzunuzu destekleyecek bir sağlık görevlisi seçimine iştirak etmeniz önemlidir. Çoğu baba, doğum öncesi doktor ziyaretlerine katılımının memnuniyetle karşılandığını ve bebeğin büyümesi ve gelişimi hakkında bilgi alma-

nın heyecanını paylaşmaktan keyif aldığını fark eder. İkinizin planladığı doğumun gerçeğe dönüşmesini sağlamada sizin önderlik etmeye istekli olmanız son derece önemlidir; sizin güveniniz annenin güven kazanmasına yardımcı olacağı gibi, sağlık görevlinizle iyi bir ilişkiye giden yolun da başlangıcı olacaktır.

Anneye hamilelik süresince destek olmanın tekniklerini öğrenerek ve evde gereken uygulamalara katılarak bebeğinize şimdiden hayatlarınızın önemli bir parçası olduğunun güvencesini vermiş olursunuz.

Sürecin ayrılmaz bir parçası olarak, doğum ortamına gerekli olan güven öğelerini taşırsınız. Siz işi kolaylaştıran kişi olacaksınız -annenin, teşvikleriniz karşısında zihnini rahatlatmaya şartlanmasına yardım edeceksiniz. Sesinizin tınısı ve elinizin dokunuşu ona doğum sürecinde yol gösterecek. Özen, anlayış, cesaretlendirme ve yakınlık eşi benzeri olmayan bir paylaşım yaratır ve bunların hepsi hayatlarınız boyunca var olacak bir bağ yaratmaya yardımcı olur.

Başlarda, doğumhanedeki rolünüzle ilgili bir tereddüt yaşayabilirsiniz. Bu doğaldır. Ancak teşviklerinizle anneye doğum sürecinde rehberlik ederken bu tarz bir destek vermenin, ona devamlı olarak, nazikçe doğurabileceğinin, doğumu çevreleyen huzur ve sükûneti koruyabileceğinin güvencesini vermenin önemini hemen hissedeceksiniz. Her rahim dalgasında birlikte çaba göstererek onun duyarlılığından başka bir şey düşünemeyeceksiniz ve başkalarının farkında bile olmayacaksınız. Ne yapmanız gerektiğini içgüdüsel olarak bileceksiniz ve ilgilenen diğer kişilerin gelip gittiklerinin farkında bile olmayacaksınız.

Eğer bu doğuma, sevdiğiniz birinin rahatsızlık yaşamasını seyretme korkusuyla yaklaşıyorsanız, HypnoBirthing dersleri o korkuları hafifletecektir.

Siz ve doğumu yapan anne, rahatsızlığı yatıştıran ve hatta belki bertaraf eden teknikleri öğreneceksiniz. Sizin desteğiniz ve sevginiz bunun gerçekleşmesine yardım edecektir.

Doğumda bir kadın kırılgan, hassas ve güvensiz olabilir. Siz onun avukatı, sözcüsü, rehberi olacaksınız. Doğum öncesinde ve doğum sırasında, o ve ilgilenen diğer kişiler arasındaki bağlantıyı siz kuracaksınız. Doğum Tercih Kâğıtları'nın hazırlanmasına ve planın gerçekleştirilmesini sağlamak için ikiniz adına konuşmaya katılımınız, en önemli görevleriniz arasında olacaktır. Sizin varlığınız ve desteğiniz, özellikle de doğum anında, hiçbir şeyle kıyaslanamaz. Ve doğum anında, bu mucizeyi birlikte gerçekleştirmiş olduğunuzu bilmenin coşkusunu yaşayacaksınız -ikinizin de hiçbir zaman unutmayacağı bir mucize...

Birisi, hiç kimsenin bir çocuğu
annesi gibi sevemeyeceğini söylemişti.
O birisi hiç baba olmamıştı.
YAZARI BİLİNMİYOR

Doğal Doğumun Doğuşu



Mesele, anneye veya bebeğe zarar verme riskine girmeden doğum sürecinin kolay geçmesini nasıl sağlayacağımız değil sadece; bunun ötesine geçmeliyiz. Çocuk doğurmanın, esasen, fiziksel olduğu kadar manevi bir başarı olduğunu da anlamamız gerek... Bir çocuğun doğumu, insan sevgisinin en üst noktada tekamülüdür.

Grantly Dick-Read, 1953

HypnoBirthing'in felsefesi, eski zamanlarda doğumun gerçekleştirilme şekline bağlıdır -hayatın kutlanmasıdır bu... Uygulama anlamında kökeni, modern bilim insanlarının çalışmalarına, özellikle de yirminci yüzyılın başlarında Dr. Grantly Dick-Read adındaki İngiliz kadın doğum uzmanının kuramlarına dayanır.

Dr. Dick-Read, doğumun gerçek doğasına ilk olarak 1913 yılında Londra'da yoksulluğun hüküm sürdüğü mütevazı bir ortamda duyarlı hale gelir. Londra'nın East End gecekondularının ortasındaki White Chapel Bölgesi'nde bir stajyer doktor olarak, doğum yapan bir kadınla ilgilenmesi için çağrılır.

Bisikletiyle yağmur çamur içinde yaptığı yolculuktan sonra, sabah saat üç sularında tren yolu kemerlerinin yakınlarında alçak bir barakaya varır. Küçük bir daireye girdiğinde, hastasını loş bir odada, sızdıran çatıdan akan yağmur sularının içinde bulur. Üzerini örten, çuvallar ve eski siyah bir etektir sadece... Hastasının yüzüne maskeyi takıp kloroform vermek için izin ister. Kadının bunu

kesin şekilde reddetmesi Dick-Read için bir ilktir. Kloroformu ve maskeyi çantasına geri koyar, geri çekilir ve onun hafiften biraz daha güçlü nefeslerle bebeğini doğurmasını izler. Annesi hiç yaygara veya gürültü yapmadan bebek doğmuştur. Gitmeye hazırlanırken Dick-Read ona neden ağrıdan kurtulmayı reddettiğini sorar.

Kadın ona asla unutamayacağı şu yanıtı verir: "Ağrımadı ki... Zaten ağrı olması gerekmiyordu, değil mi, doktor?" Yoğun bir Doğu Londralı aksanıyla verilmiş bu dürüst yanıtın onyıllar boyunca doğum üzerinde derin bir etkisi olmuştur.

O sabah Dick-Read hastaneye döndüğünde, hemşirenin çok sıkıcı bir gece geçirdiğini ama işlerin artabileceğini çünkü 308 numaralı odadaki kadının sıkıntı yaşayabileceğini söylemesine şaşırır. Bu sözleri daha önce duymuştur ama artık kolayca aklından çıkarıp atabileceği bir şey değildir. Bir sorun olmadıkça, doğum sıkıcı olarak görülen bir şey miydi?

Bunu izleyen aylarda, Londra hastanesinde geceler boyu çok varlıklı, eğitimli kadınlar görür. Yaşadıkları ıstırabı ve dehşeti seyreder ve aklı hep tren yolu kemerlerinin yakınındaki o barakadaki kadına gider. Zihninde, mevcut hastalarını, hiçbir zorluk yaşamadan doğum yapıp "Neden?" diye soran o sakin, rahat kadınla karşılaştırır.

Dick-Read benzer deneyimleri 1. Dünya Savaşı'nda askerdeyken de yaşar.

Yabancı topraklarda savaş alanında, doğum için gelen bir kadın hendeğe yaklaşıp saha doktorunu ister. Grantly Dick-Read'e yönlendirilir ve hendeğe inmesine yardım ederler. Kadının Dick-Read'i yok sayar gibi bir hali vardır ve tıpkı o akşam Londra'daki kadının yaptığı gibi, çok kolayca ve görünürde hiçbir rahatsızlık yaşamadan doğurur. Hendekteki kadın etrafında devam eden savaşın farkında değil gibidir. Bebeğini doğurduktan sonra onu kun-

daklar, hendekten çıkmak için yardım alır ve bir kez daha savaş alanını geçip yoluna gider.

Karşılaştığı başka bir durumda, doğumdaki kadın topraktan bir sete yaslanıp doğurur. Bebek kolayca gelir. Kadının kollarında tuttuğu bebeğiyle bir süre beklemesini izler. Göbeğin bir sicim gibi incelmeye başladığını görebiliyordur. Görevini tamamlamış olan kadın kollarında yeni doğmuş bebeğiyle köyüne dönüş yolculuğuna geçer. Doktor, bir kez daha normal bir doğuma tanıklık eder. Kadının doğurmasında yolunda gitmeyen hiçbir şey olmamıştır.

Bu olaylar Dick-Read'i doğum hakkında kendisine öğretilmiş olanlara inancını sorgulamaya sevk eder. Bu basit kadınların, daha kültürlü kadınlarda görmeye alışmış olduğu her zamanki yapmacık tavırlar olmadan bebeklerini doğurmalarını sağlayan, doğumlarına kattıkları o şeyin ne olduğu konusunda kafası karışır. Zamanla anlar ki, yanıt, bu basit kadınların doğumlarına kattıkları şeyde değil, katmadıkları şeyde saklıdır -korku.

Bu deneyimlere dayanarak, birkaç yıl sürecek çalışmalara başlar. Bu çalışmaların sonucunda, korku olmadığı zaman ağrının da olmadığı kuramı ortaya çıkar. Korku rahme giden atardamarların daralmasına ve gerginleşmesine yol açarak ağrıyı yaratmaktadır. Korku olmadığında kaslar rahatlayıp bükülebilir hale gelmekte ve bedende kalp atışları ritmik şekilde devam ederken rahim ağzı doğal olarak incelip bebeği kolayca dışarı çıkartabilmektedir.

1920'ler zamanında, Dick-Read, "Doğumda yanlış giden nedir?" sorusuna ayrıntılı şekilde yanıt veren bir yazı yazar. Kuramına "Korku-Gerginlik-Ağrı Sendromu" adını verir ve korkunun bedendeki, özellikle de rahimdeki gerginliğin nedeni olduğu ve o gerginliğin doğal doğurma sürecini engellediği, doğumu uzattığı ve ağrıya neden olduğu yönünde temel bir varsayım öne sürer.

Meslektaşları doğumun ağrısız olabileceği kavramını aklından

geçirdiği için bile onun çılgın olduğunu düşünür ve kimse ona kulak asmaz. Daha sonra, 1933 yılında *Natural Childbirth (Doğal Doğum)* adlı kitabının yayınlanmasıyla kuramı biraz dikkat çeker; kitapta, fikirlerini daha da belirgin hale getirir ve aslında bedenin doğumun rahatsızlığını azaltmak üzere mükemmel şekilde donatılmış olduğunu ifade eder. İlaçlar ve forsepsle "dünyaya getirme işini yürütme"ye alışmış olan meslektaşları ona hâlâ kulak tıkar. Korku ve gerginlik olmadığında, kendi bedenlerimizin içindeki bir şeyin rahat bir doğumu kolaylaştıran doğal bir gevşetici salgıladığı kuramı o zaman için fazla radikal bir düşüncedir.

Endorfinler -Bedenin Doğal Ağrı Kesicileri

Dick-Read, döneminin yarım yüzyıldan fazla bir zaman önündeydi. Buna bir isim veremiyordu ama doğum yapan kadınlar korkuyla sınırlanmadıklarında daha kolay bir doğuma izin veren harika bir şeyin olduğunu gözlemlerinden biliyordu. Beden kendi doğal gevşeticisiyle doluyordu.

Biliminsanları uzun zaman ağrı kesici ilaçlara alternatifler ararlar ve ancak yetmişlerin ortasına gelindiğinde bedenin kendi içinde doğal bir ağrı kesici kaynağı bulunduğunu keşfederler. Uyuşturucuların beden üzerinde işleme şekillerini inceleyen Amerikalı araştırmacılar uyuşturucu moleküllerinin, merkezi sinir sistemindeki nöronların özel reseptör taraflarına sabitlenerek nöronların atış hızını düşürdüklerini keşfederler.

Nöronların ateşleme hızını azalttıkları takdirde, bunun ağrı hissini azaltmayı sağladığını bulurlar. Eksik olan malzeme, bu azalmayı mümkün kılan sakinlik halidir.

Bu bilgiyi elde ettikten sonra, biliminsanlarının endorfinleri ayırmaları uzun sürmez -bunlar, beyinde ve hipofiz bezinde bulunan ve etkisi morfinden 200 kat fazla olan nöropeptitlerdir. En-

dorfinler sakin, amnezik (belli bir süre zarfında yaşananları, olaydan birkaç dakika sonra hatırlamama durumu) bir hal yaratır. Bu buluş Dick-Read'in şüphelerini haklı çıkarır.

Bütün memelilerin doğumunda, doğum yapan anne doğumun açılma evresinin sonuna yaklaşırken bu amnezi hali doğal olarak meydana gelir. Başka yöntemlerce "geçiş" olarak belirtilen bu korkulu dönem, anne sakin bir hale geçiverince, bebeğine ve doğuran bedenine daha çok odaklanınca doğal olarak ortadan kalkar; anne, dünyanın geri kalanında dikkatini dağıtacak her şeyi bir kenara bırakıp bebeğiyle bağ kurar ve doğurur.

Ellili yılların ortasında, Dick-Read'in kitabının ikinci baskısı, *Revelations on Childbirth (Doğuma Dair Keşifler)*, ABD'de *Childbirth Without Fear (Korkusuz Doğum)* adıyla yayınlandı. Doğumda korkunç derecede bir sorun olduğu yönünde genel kabul gören inanca rağbet etmeyen bizler için Dick-Read bir kahraman oldu. Dinliyorduk ve benim neslimden pek çok kadın kesinlikle harika doğumlar yaşadı.

Dick-Read'in öğretileri yirminci yüzyıldaki iki önemli doğum hareketinin temelini oluşturdu: Lamaze Yöntemi ve Antrenör Koca ile Doğum ki bugün daha çok Bradley Yöntemi olarak biliniyor. On yılı aşkın bir süre kadınlar Lamaze Yöntemi ile bebeklerini ağrısız doğurabildiler. Ne yazık ki, tıp çevresi ders içeriğini kendine uydurdu ve Lamaze felsefesi baltalandı. Pek çok eğitmen, özgün çalışmaya kendi tarzını veya çalıştıkları kuruluşun tarzını ekledi ve sonunda Lamaze ismi kaldırılıp yerine "Hazırlanılmış Doğum" dersleri denildi.

Son yıllarda, program, kurucusu Ferdinand Lamaze'nin özgün amacının büyük bölümünü yeniden yakalamaya başlamıştır.

1989 yılında HypnoBirthing hareketi doğum sahnesine çıktı ve her kadının bebeklerini keyifle ve rahatça, çoğunluğun doğayı

yansıttığı biçimde doğurmak için doğal annelik içgüdüsüne başvurma gücünü içinde taşıdığı inancına dönüşü beraberinde getirdi.

Benim kuramlarım bir laboratuvardan değil, doğum yapan annelerin başucundaki gözlemlerimden çıkmıştır.
DR. GRANTLY DICK-READ

HypnoBirthing'in Doğuşu



Haziran 1954'te yirmi bir yaşındaydım ve dünyayı ele geçireceğimden emindim. Ayın beşinde, New Hampshire Plymouth'taki küçük bir öğretmen okulundan mezun oldum. Sonbahar döneminde öğretmenlik yapmak üzere bir anlaşma imzalamıştım bile ve şimdi elimdeki diplomayla bir çocukluk hayalimin gerçekleştiğini fark ediyordum: öğretmen olacaktım.

Bir hafta sonra evlenmiştim. Liseli aşıkların peri masalı düğünüydü bu... İnsan hayatını değiştiren iki yeni rolü aynı anda üstleniyordum, neden olmasındı ki?

Eylül'de ders vermeye başladım ve hayatımın geri kalanı boyunca benim olacak bir mevkiyi bulduğumu biliyordum. O yıl sonbaharın sonunda eşim terhis oldu ve New Hampshire White Mountains'in eteklerindeki küçük bir orman kasabasında birlikte yeni hayatımıza başladık.

Ocak'ta âdet görmedim. Bunun, Aralık'ta yakalandığım bronşitin sonucu olduğundan emindim. Hamile olamazdım.

Sistemimi tekrar düzene koyma endişesiyle aile doktorumuzdan randevu aldım. Muayenemden sonra oturduğumuzda teşhisi beni şoke etti. Hamileydim.

İkimiz de hayatlarımızın o noktasında bir çocuk sahibi olmayı düşünmemiştik bile... Eşim GI Bill sistemi kapsamında üniversiteye yazılmıştı; ben ders planlarıyla ve ilk yıl öğretmeni olmanın getirdiği bütün o deneyimlere uyum sağlamakla meşguldüm. Evlili-

ğimiz o kadar yeniydi ki kiraladığımız bir yatak odalı küçük daireyi döşemeyi bile bitirmemiştik daha... Sabahları bulantım olmuyordu, hiçbir şişkinlik belirtisi göstermiyordum ve iştahımda herhangi tuhaf bir değişiklik olmamıştı. Şimdi bir bebeğimiz olamazdı. Şimdi olamazdı!

Birkaç gün boyunca doktora gidip bedenimde düzensizliğe neden olanın sadece bronşit olduğu ve gerçekte hamile olmadığım konusunda ısrar etme fikrine kapıldım.

Sonra bir sabah, kendimde garip, heyecan verici bir coşku hissederek uyandım. İçimin derinlerinden bir ses sürekli şunu tekrar ediyordu: "Bir bebeğim olacak." Daha önce hissettiğim her şeyden farklı bir canlılık hissettim ve bu hoşuma gitti. Bunun nereden geldiğini bilmiyorum ama o andan itibaren içimde olan bitene duyduğum hayretle büyülendim. Hamileliğimden ve yeni bebeğimizden başka bir şey düşünemez olmuştum.

Bunun, ağrıyan bir sırt, şişmiş ayaklar veya hamileliğe özgü diğer şikâyetlerle dolu "sıradan bir hamilelik" olmayacağına karar verdim. Doğumum, yaşananların anımsanmadığı uyuşturucu etkisi altında itaat edilen doğumlardan olmayacaktı. Doğurmanın, doğası gereği, acı dolu bir çile olması gerektiği önermesi benim için tamamen kabul edilmez bir şeydi. Böylesine mükemmel yaratılmış olan bir bedenin kusurlu bir üreme sistemi olduğuna inanamazdım. Doğumda acı kavramını kabul etmemi engelleyen öyle çok soru vardı ki... Neden normal şartlar altında iyi çalışmayan tek kaslar iki grup rahim kasıydı? Bizden daha az gelişmiş hayvanlar sakin, kolay bir doğum yapabiliyorken, yaradılanların en üstünü olan bizler neden acı çekmeye programlanmıştık?

Ve neden bazı kültürlerde kadınlar nazikçe, rahat bir şekilde doğurabiliyordu? Biz Batı dünyasındaki kadınlar onlardan daha mı az seviliyor, daha mı az hoş görülüyorduk? Mantıksal olarak da,

fizyolojik olarak da bu bana anlamlı gelmiyordu.

Daha da önemlisi, hamile kalmak için aşkla birleşen cinsel varlıklar olarak yaratılıp sonra da çocuklarımızı doğurmanın azap verecek derecede acılı olacağına da inanamıyordum.

Sorunsuz bir doğumda acıya yer olmadığına olan inancımı desteklemek çabasıyla elime geçen her şeyi okudum. Özet olarak elime aldıklarımın çoğunu bir kenara attım. O zamanın bütün kaynakları tıbbî "...olursa ne olur"larla doluydu. Odak noktası doğumda yaşanabilecek sorunlardı. Cesaretim kırılmıştı.

Sonra lisedeyken Life dergisinde okuduğum bir makaleyi hatırladım. Connecticut'ta Grace-New Haven Hastanesi'nde doğal yolla doğum yapmış bir kadından söz ediyordu. O dergiyi bulabilirsem inançlarıma destek bulabileceğimi biliyordum ve hastanenin benimsemiş olduğu doğal doğum yönteminin sahibi İngiliz doktorun adını da bulabilecektim. Bölgemizdeki kütüphanede dergiyi, ardından da Dr. Grantly Dick-Read'in kitabı *Childbirth Without Fear'ı (Korkusuz Doğum)* buldum. O anda, bu kavramın, kendim ve özellikle bebeğimiz için aradığım ilaçsız, acısız ve güvenli doğumun yanıtı olduğunu anladım. O dönemde bebeğin güvenliği ve rahatlığından pek söz edilmiyordu. Her şey annenin yaşadıkları üzerineydi ama onun ve eşinin bu deneyimi nasıl gördükleri veya doğumla ilgili umutları ve hayalleri hakkında hiçbir şey yoktu. Aile fikri doğum değerlendirmelerinde yer almıyordu.

"Çocuk doğurmanın azap verici acısı" ile baş edip hayatta kalmaya çalışan anne betimlemelerine adanmış bütün olumsuz kaynakları attım ve Dick-Read'in Korku-Gerginlik-Ağrı Sendromu'nu bertaraf etme kuramına odaklandım. Heyecanlıydım ve uyanık, dikkatli, neden olduğu korku ve acıdan bağımsız normal, doğal doğumumu iple çekiyordum. Grace'deki doktorların, acı korkusunun doğumda gerçek acıyı bilfiil yaratabileceği konusun-

da hemfikir olduklarını öğrenmek de beni heyecanlandırmıştı. Doktorlar, "zihindeki korkuların gereksiz acı yaratan fiziksel gerginliklere dönüştüğü" kavramını tamamıyla kabul etmişlerdi. Genel olarak -bütün doğumlar olmasa da- çoğu doğumun sorunsuz olduğu ve asgarî ilaç kullanımı, yapay yardım ve müdahaleyle başarılabileceğini düşünüyorlardı. Okuduklarım hoşuma gitmişti.

Doğal doğuma hazırdım ama tıp alanının içindeki ve dışındaki insanların tepkilerine hazır değildim. Kimse, anestezi almadan bebek doğurma konusunda ciddi olduğumu düşünmüyordu. Bütün kadınların genel anesteziyle "nakavt" olduğu bir zamanda doğal yolla bebek sahibi olmanın mümkün olduğunu söylediğimde arkadaşlarım bana güldüler. Sadece "kaudal" uygulayan anestezi uzmanları benimle dalga geçip hakaret ettiler; kaudal, ileriki yıllarda sorun olabilecek tekrarlayan baş ağrılarını önlemek amacıyla, doğum yapan annenin doğumdan sonra saatlerce kesinlikle düz bir şekilde yatmasını gerektiren bir tür spinal anesteziydi. Bereket versin ki alışılmamışı yapma eğilimime alışkın olan eşim ve ailem şüpheyle de olsa beni desteklediler.

Doğumun başında hastaneye geldiğimde, doğal yolla doğuracağımı açıkladım. O anda hemşireler şöyle bir sırıtıverdiler. Etek tıraşı ve lavmanla doğum için "hazırlanmam"dan kısa süre sonra bir hemşire bana nazikçe güvence verdi: "Kasılmalar dayanılmaz hale gelince, azalmaları için bir miktar Demerol alabilirsiniz." Teklifi geri çevirdiğimde benimle alay edildi ve karanlık bir odada yalnız bırakıldım; "doğum sancıları"nın "süresini ölçmem" için yatağımın kenarına konulmuş "klasik" bir çalar saatin tahammül edilemez tiktaklarını dinliyordum.

Doğumun ilerlemiş evresinde olduğumu kabul etmeyen hemşireler benimle ilgilenmiyor ve nihayetinde o koridordan doğumhaneye giderken "diğer tüm kadınlar gibi avaz avaz bağıracağımı"

söylüyorlardı.

Çok kısa bir süre sonra hemşireye bebeğin başının çıkmak üzere olduğunu söyledim. Beni muayene etmeyi gönülsüzce kabul etti ve gerçekten de bağırmalar başladı -ama bağıran ben değildim, hemşirelerdi.

Bacaklarımı birleştirdiler ve sık nefes almam için ısrar ettiler. Onlardan bebeğimi orada, o anda doğurmama izin vermelerini istedim ama bacaklarımı hâlâ bitişik tutup sık nefes aldırır halde beni alelacele doğumhaneye götürdüler. Oraya vardığımızda el bileklerim deri kayışlarla doğum masasına bağlandı ve bacaklarım, dizlerimle bacaklarımı bir metre yukarıda tutan kayışlara geçirildi. Eter hunisi yüzüme zorla konulurken başım tutuldu. Bu hatırladığım son şeydi. Bir süre sonra, eter yüzünden duyduğum şiddetli bir rahatsızlıkla uyandım ve bana güzel bir oğlan "dünyaya getirdiğim" ve onu sabah görebileceğim bildirildi. Hemşire, forsepsin bebeğin yüzünde yol açtığı kırmızı bereler nedeniyle telaşa düşmemem konusunda beni uyardı. "Bu, normal." Eşimin beni on dakika görmesine izin verildi. İkimiz de oğlumuz Wayne'i o gece kucağımıza alamadık, hatta göremedik bile...

Bebeğimi ilk kez gördüğümde, dünyaya "aniden çekilip çıkarılırken" onun neler yaşamış olduğunu düşünmek beni dehşete düşürdü. Büyük bir düş kırıklığına uğramıştım ve son derece içerlemiştim. Bebeğim için planladığım doğal doğum benden çalınmıştı ve bebeğim gereksiz yere acı çekmişti. Sonraki beş gün boyunca eşim oğlumuzu sadece bebek gözlem odasının penceresinden görmüştü ve "bebekler yataklarındayken" kimsenin ziyaret etmesine izin verilmiyordu. Aile bağı diye bir şeyimiz yoktu.

İki yıl sonra ikinci oğlumuz Brian'ın doğumu başladığında, kasılmalarımın gidişatı ilkindeki kadar huzurlu ve rahattı ama doğum önceki gibi bitti -tam bir boşluk. "Belirlenen zaman"da nihayet

Brian'ı görmeme izin verildiğinde, yine bebeğimin yüzünde forsepsin baskısından kaynaklanmış kırmızı lekeler buldum. Beş gün sonra hastaneden taburcu olduğumuzda, eşim bebeği ilk kez kucağına alabildi. Öfkeden kendimi kaybetmiştim. Bebeğimi huzur içinde doğurmama izin verilmesinden başka bir şey istememiştim. Fazladan herhangi bir şey istemiyordum. Bana anestezi verilmesine, beni bağlamaya ve tartaklamaya gerek yoktu.

Üçüncü hamileliğimin çok başlarında doktoruma yaklaştım ve "Sanırım konuşmamız gerekiyor" dedim. Güldü ve bir soruyla karşılık verdi.

"Konuşmak mı? Ne hakkında konuşmamız gerekiyor, Mickey? Bu üçüncü bebeğin; bu işin nasıl yapıldığını biliyorsun."

Bütün cümlem boyunca süren bir gülümsemeyle yanıt verdim: "Evet doktor, ama siz bilmiyorsunuz."

O gülüş beni kurtardı. Meslekten olmayan birinin, gülsün veya gülmesin, böyle bir suçlamada bulunmasına açıkça hayret etmişti ama o bir arkadaştı. Kendine geldi ve ne demek istediğimi sordu.

Fırsatı gördüm ve kullandım. Ona önceki doğumlarımın ele alınış şeklinin beni nasıl düş kırıklığına uğrattığını söyledim. Doğal doğum arzumda beni desteklemeyi kabul etmesine rağmen bana destek olmak ya da doğurma vaktim geldiğinde benim için aracılık etmek üzere orada olmayışından ötürü kendimi ihanete uğramış hissettiğimi söyledim. Ve böylece, onlara başka türlü davranmalarını söyleyecek kimse olmadığından hemşireler, bağlarla ve eterle beni doğuma "hazırlama" rutinlerini inanarak yerine getirmişlerdi. Bebeğimi ilaçlar olmadan güvenle doğurmanın benim için ne kadar önemli olduğunu tekrarladım. Bebeğime dair endişelerimi ve doğum yapan bir anne olarak duygusal ihtiyaçlarımı anlayacak bir sağlık görevlisi bulmak için başka bir yerlere gitmemi gerektirecek bile olsa, bu kez doğal yolla doğurmaya kararlı ol-

duğumu söyledim.

O dönemde çok az sayıda bebek evde doğuyordu, dolayısıyla tek gerçek seçeneğimin doğru sağlık görevlisinin tam desteğini sağlamak olduğunu biliyordum -o kişinin kendi doktorum olmasını umuyordum. Kendisinin o kişi olabileceğine dair bana güvence verdi ve bana ne yapmasını istediğimi sordu.

Bu bilginin çizelgeme konulmasını istedim; böylece herkes bana ilaç teklif edilmemesini istediğimi ve doğum masasına bağlanmayacağımı bilecekti. Gülümsedi, raporuma notlar yazdı ve bunun beni mutlu edip etmeyeceğini sordu. Başımı eğdim ve ona kaşlarımın altından bakıp şöyle yanıt verdim: "Henüz tam olarak bitirmedim."

Kalemini tekrar aldı ve "Peki, başka ne var?" dedi.

Cevabımı çok çabuk söyledim çünkü duraksarsam kelimelerin ağzımdan gerçekten çıkacağına güvenemedim. "Kasılma odasında ve doğumhanede eşimin de yanımda olmasını istiyorum."

Bu talebin ne kadar acayip olduğunu anlamanız için, ellilerin sonlarında çoğu hastanede eşlerin lobiden öteye geçmelerine izin verilmediğini bilmeniz gerekiyor. Doğum servisinin yakınlarında babaların volta atabileceği bekleme alanları yoktu. Çoğu eve gönderilip kendisine "Bitti" diyecek olan telefonu bekliyordu.

Doktorun kalemi masanın üzerinden uçtu. Döner koltuğunda sıçrayıp "Ah, hadi ama benden bu kadar da riske girmemi isteyemezsin!"

Ona, kendisini rahat hissetmediği hiçbir şeyi yapmasını istemediğimi açıkladım. Eğer rahat edemeyecekse bunu anlar ve başka bir uzman araştırırdım. Bir an düşündü ve bana ümit ettiğim cevabı verdi. "Neden olmasın?"

Mest olmuştum. Ondan hem desteğini hem de özgün "doğum planı" olduğuna inandığım şeyi gerçekleştirmeye uygun halde ol-

mamı resmî olarak planlayacağı sözünü almıştım.

Bu kez benim için bu işin üstesinden geleceğine güvendim ve öyle yaptı. İki saatlik açılma dönemi boyunca eşim yanımdaydı, doğumhaneye giderken bana eşlik etti ve kızımız doğarken yanıbaşımdaydı -bu, o hastane ve bütün o bölge için bir ilkti.

Kollarım, bacaklarım serbestti ve anestezi kullanılmamıştı. Uyanık ve enerjiktim. Sevincimi tarif edemezdim. Her ne kadar daha önce de doğal şekilde açılma dönemi yaşamış olsam da, nihayet tamamen doğal doğumumu gerçekleştirmiştim. Maura güvenli bir şekilde ve ilaç almadan dünyaya geldi. Tek üzücü taraf, ikimizin de bebeğimizi hemen kucağımıza alıp onunla hemen bağ kuramamamız oldu. Bebeğimiz, belli bir neden olmaksızın hızla odadan çıkarılmış ve gözlem odasına alınmıştı.

Birkaç dakika sonra, gözlem odasının penceresinde durup kızıma banyo yaptırmalarını seyrettim -bunu, kadınların doğumdan en az bir gün veya daha fazla süre sonra yataktan çıkmalarına güçbela izin verilen bir zamanda yaptım. Kızımı kollarıma alıverip eve gidebilirmişim gibi hissediyordum. Ama bu olmayacaktı. O dönemde lohusalık en az dört gün sürüyordu.

O akşam benimle birlikte herkes doğal bir coşku içindeydi. Doktorum o kadar heyecanlıydı ki sabah üçe kadar uyumayıp Dr. Grantly Dick-Read'in doğal doğum kuramıyla ilgili ne varsa okudu. Bana, üç nöbet boyunca bütün hastanenin benim doğumumu konuştuğunu söylediler. Ne yazık ki, bu büyü ve ilgi uzun sürmedi. Günler içinde, doğumum beklenmedik bir başarı olarak bir tarafa bırakıldı. Bazı kadınların ağrıya inanılmaz bir tahammülü olduğunu ve ne de olsa benim kız bebeğimin sadece 2 kilo 750 gram olduğunu söylediler.

Açtığımı düşündüğüm yoldan çabucak sapılmıştı. Hiçbir şey değişmemişti.

Dördüncü doğumum aynı pürüzsüz yolu izledi; ama oğlumuz Shawn 3 kilo 700 gram doğdu -Maura'dan bir kilo daha ağırdı. Dakikalar sonra odama geri getirildiğimde, bir kez daha, bebeğimi kısacık görüvermek için gözlem odasına gitmem gerektiğini anladım. Shawn'ı yıkama, tartma ve giydirme işlemleri bittikten sonra, küçük beşiği pencereye getirdiler. O camın bir tarafındaydı; ben diğer tarafında... Bebeğimle kurduğum bağ ancak bu kadardı.

Hâlâ büyülenmiş ama kesinlikle ikna olmamış olan doktorum, bana, bir insanın bu kadar ağrıya böyle sakin ve anestezi almadan dayanabilmesinden son derece etkilendiğini söyledi. Kasılma hissinden başka hiçbir şey hissetmediğime dair sık sık böbürlenmeme rağmen, benim yolumdan gelecek anneler için doğal doğumun nasıl bir şey olacağı konusunda doktorumun zihnini açmayı başaramadım. Kadınlar için deri kayışlar, eter hunileri, spinal anestezi ileriki yıllarda yaygın şekilde kullanıldı.

İlk HypnoBirthing

Yıllar boyunca, bir kadının, bebeğini doğururken korkunç ızdırap çektiğini söylediğini her duyduğumda irkildim. Bu beni üzüyordu çünkü acının hafifletilebileceğini ve hatta pek çok durumda bertaraf edilebileceğini biliyordum. Kendimi öyle çaresiz hissediyordum ki... Ne zaman daha kolay çocuk doğurmaktan söz etsem dinleyicilerim bana şaşkınlıkla ya da kibar bir inanmazlıkla bakıyordu.

1987'de, hipnoterapiyi danışmanlık uygulamasında kullanmak üzere lisansımı aldım; bunu, kadınların gittiği bir üniversitede dekanlık yaptığım, daha sonra da yine kadınlara yönelik bir işletme okulunda müdürlük görevini üstlendiğim yıllar boyunca sürdürmüştüm. Hipnoterapinin içinde olmak beni kendi doğumlarımı

tekrar düşünmeye sevk etti. Ve ilk defa fark ettim ki, ağrısız çocuk doğurmamı mümkün kılan rahatlama düzeyine ulaşmamı sağlayan aslında kendimde hipnoz uygulamış olmamdı (Grantly Dick-Read, yönteminin hipnozla bir bağlantısı olduğunu kesinlikle reddetmiştir. Hipnozun kadınları doğum deneyiminden uzaklaştıran, bağlantının tamamen kesildiği bir duruma getirdiğini düşünmüştür. Hipnozu daha iyi kavradığımız günümüzde, hipnoz durumundaki bir kişinin tamamen uyanık hatta daha da yüksek bir farkındalık halinde olduğunu ve kontrolü tamamen elinde tuttuğunu artık biliyoruz). Ben çocuklarımı doğururken gerçekten kendi kendime hipnoz yapmıştım.

Hipnoterapist olmamdan yaklaşık bir yıl sonra, kızım Maura bana bebek beklediğini söyledi. Onun mümkün olan en iyi ve en tatmin edici doğumu yaşamasında kararlıydım. Doğuma karşı yeni yeni başlayan ilgimden, kendi kendine hipnozun avantajlarını doğal doğum bilgisiyle biraraya getiren bir doğum eğitimi programı ortaya çıktı. Yönteme "HypnoBirthing" adını verdim.

1989 başlarında, kişisel ve profesyonel deneyimlerime dayanarak notlar almaya başladım. Bölgede kendi kendine hipnoz yöntemiyle doğmuş ilk bebek olan Maura'nın kendi çocuğunu HypnoBirthing'le doğurmasına olanak tanıyacak programı geliştirme beklentisinden zevk alıyordum. Benim yöntemimle doğurmaya hazırlanan iki anne daha vardı ve ben Maura'nın ilk doğuran olması için dua ediyordum. Öyle de oldu.

Maura bebeklerini HypnoBirthing yoluyla doğurmuş başka binlerce kadının yararlandığı videolardan veya başarı öykülerinden yararlanamadı ama bebeğini güvenle doğurmak istiyordu ve bunu başarmak için gereken neyse onu yaptı. İstediği doğum türü hakkında ebesiyle konuştu: bebeğe zarar verebilecek uyuşturucuların olmadığı, nazik, doğal bir doğumdu bu... Ebesinin desteğini ve

teşviğini aldı; sorunsuz, sağlıklı ve mutlu bir hamilelik geçirdi.

Maura doğum için hastaneye geldiği zaman, onu meraklı ama tamamen destekleyen bir doğum kadrosu karşıladı. Kasılma yaşadığı beş saat boyunca şu veya bu nedenle odaya girip bir göz atan hemşirelerin ve ebelerin ardı arkası kesilmedi; istedikleri, yumuşak müzik sesinin kaynağını bulmak ve bu gizemi gözlemlemekti -bebeğine ve doğuran bedenine derinden bağlanmış, her ne olursa olsun sessizce dinleniyormuş gibi görünen doğum yapan bir anne...

Bitişe yaklaşan bir kadının gösterdiği olağan işaretlerden hiçbiri yoktu. Daha derin bir düzeyde, Maura'nın kendi doğumunun, onun bilinçaltında doğumun nasıl bir şey olması gerektiğine dair bir iz bırakmış olduğuna inanıyorum.

Bedenine tamamen güvendi ve bu da onun işine yaradı.

3 Ocak 1990'da, ilk HypnoBirthing bebeği, torunumuz Kyle doğdu. Turu tamamlamıştık -bölgede doğal doğumla dünyaya gelmiş ilk bebek Maura'dan ilk HypnoBirthing bebeği Kyle'ye... Bu deneyimin benim için ne denli etkileyici olduğunu anlatamam.

Hastane personeli hayretler içindeydi. Daha önce de nazikçe doğum yapan kadınlar görmüşlerdi ama bu doğumun bir kenara bırakılamayacağını biliyorlardı. Gördükleri şans eseri bir şey değildi; bu, özenle ve sevgiyle planlanmış, hazırlanılmış ve başarılmış bir doğumdu.

O zamandan sonra, ailemize on tane daha HypnoBirthing torunu katıldı. Onlar dünyanın dört bir yanındaki diğer HypnoBirthing ebeveynlerinin kendi HypnoBirthing bebeklerinde gördüklerini söyledikleri özel nitelikleri taşıyan, harika bir grup iyi insan: kibar, merhametli, özgüvenli ve sevgi dolu...

Günümüzde HypnoBirthing

HypnoBirthing'i ilk geliştirdiğimde, bunun yerel bir olgudan uluslararası bir harekete dönüşeceğinin farkında değildim. Dünyanın dört bir yanında doğum yapan annelerin, bebeklerini ilaçlar olmadan güvenle doğurabilmelerini ve bunu rahatça yapabilmelerini sağlayan bir doğum yöntemi için bu denli feryat ettiklerinin farkında değildim. Bu aracı temin etmek için HypnoBirthing?'e yöneliyorlar.

Her yıl, binlerce çift HypnoBirthing aileleri kervanına katılıyor. Sizin gibi bu çiftler de kendileri ve çocukları için en iyiyi istiyor ve bunun gerçekleşmesini görmek için sorumluluk alıyorlar. Hamileliklerinin seyrini planlayıp yönlendiriyorlar ve emin bir şekilde keyifli bir doğum deneyimini bekliyorlar. Nazik bir doğum felsefesini zaten benimsemiş olan bazıları, bebeklerine güvenli bir doğum sunmanın yanısıra kendilerinin de rahat bir doğum yaşayabileceklerini öğrenerek rahatlıyor.

HypnoBirthing, kadınların, doğal yolla doğurma içgüdülerine başvurma haklarını geri kazanmalarına yardımcı oluyor ve eşlerinin sürece tam anlamıyla dahil olmasıyla kadınlar, hayatlarının en hatırlanası deneyimlerinden birini yaratıyor.

HypnoBirthing: Mongan Yöntemi giderek daha fazla kabul gördüğü için, rahat doğum pek çok hastanenin doğum odasına gitgide daha fazla giriyor. Ülkenin dört bir yanında önde gelen pek çok hastane doğum eğitimi kurslarında nazik doğumu öğretiyor ve HypnoBirthing eğitimini sunuyor. Daha fazla sayıda aile doğumu kendi evlerinin konforunda ve mahremiyetinde gerçekleştirmeye karar veriyor ve bazıları hastanelerde veya evde suda doğumun avantajlarını kullanıyor. Doğumu hastanelerde veya doğumevlerinde gerçekleştirmeyi tercih eden o aileler, bebeklerini doğal bir şekilde ve sakince kucaklarına alabilecekleri samimi ve

destekleyici bir atmosfer buluyor, kendileri ve bebekleri için keyifle hatırlanacak anılar yaratıyorlar.

Tıp alanındaki insanlar, coşkulu HypnoBirthing hareketinin parçası haline geliyor. Giderek daha çok sayıda şefkat dolu sağlık görevlisi ve doğumevi yöneticisi ebeveynlerin duygusal ve düşünsel ihtiyaçlarını dinliyor ve yirmi ikiden fazla ülkede hastanelerde, doğumevlerinde ve evlerde o ihtiyaçlara göre düzenlemeler yapılıyor. Doğumun, doğumu gerçekleştiren ailenin olayı olması kavramından rahatsızlık duymuyorlar ve destek vermek için hazır bulunmalarına karşın, doğumun seyrini hizmet verdikleri ebeveynlere bırakma düşüncesinden korkmuyorlar. Dünyanın dört bir yanında HypnoBirthing'e olan talep büyüdüğü gibi yetkili HypnoBirthing uygulayıcılarının oluşturduğu geniş ağ da büyümeye devam ediyor.

Kesintiye uğramayan, sakin doğum kavramına artık çok daha az şüpheyle yaklaşılıyor. Aldığımız sayısız telefon ve takdir, bize, HypnoBirthing'in, doğuma bakış açısında bir değişim yarattığını söylüyor.

Öte yandan, pek çok doğumevinde hâlâ geçerli olan alçaltıcı, sert, kimi zaman şiddetli uygulamalar bize kazandıklarımızla yetinemeyeceğimizi söylüyor. İşimiz yeni başlıyor. Sık sık, tıbbî açıdan acil bir durum söz konusu olmadığı halde bile, doğal yolla doğum yapmayı arzu eden ailelere, artan sayıda lüzumsuz indüksiyonlar (doğumun hızlandırılması veya başlatılması) ve cerrahi doğumlar da dahil olmak üzere gereksiz müdahaleler dayatılıyor.

Beş yıldızlı otellerle yarışabilecek görünümdeki hastanelerin doğumhanelerine, doğum yapan annelere hizmet etmek için o ortamlarda bulunan kişilerin doğum felsefelerinde gerçekleşecek bir değişim de eşlik etmelidir. Aksi takdirde, bebeklerini makinelerle ve aletlerle çevrilmiş, kayışlara ve tüplere bağlanmış halde doğuran

(istediğini başarmış, keyifle doğum yapan kadınlardan çok) bilimsel deneyler gibi görünen daha pek çok anne görmeye devam edeceğiz.

Seçenekleri olduğunu öğrenen ve doğumları için en iyi ortamı bulmak amacıyla bu seçenekleri etkin biçimde keşfeden ebeveynler için HypnoBirthing güvenli bir araç olmaya devam ediyor. Onlar, bebekleri için en iyiden daha azına razı olmak istemiyorlar.

Women's Bodies, Women's Wisdom (Kadınların Bedenleri, Kadınların Erdemi) kitabının yazarı Dr. Christiane Northrup, şu meydan okumayla doğum yapan tüm anneler için konuyu iyi özetliyor:

Bir düşünün; annelerin çoğunluğu, bedenlerine ve doğum coşkusu yaşama kapasitelerine dair yenilenmiş bir kudret ve güç anlayışıyla doğum yataklarından çıksa neler olur... Yeterince kadın, doğumun, kendi gerçek gücüyle temasa geçmek için harika bir fırsat olduğunu fark ettiğinde ve bunun sorumluluğunu üstlenmeye istekli olduğunda, doğum gücünü geri kazanacağız ve teknolojinin ait olduğu yere taşınmasına yardım edeceğiz -kadınların efendisi değil, kadınların emrinde bir teknoloji...

Doğum Dünyasına Sakin Yaklaşım: HypnoBirthing Felsefesi



Fizyolojik yasaya göre, bedenin tüm doğal, normal işlevleri tehlike veya acı olmadan gerçekleşir. Normal, sağlıklı kadınlar ve onların sağlıklı bebekleri için doğum doğal ve normal bir fizyolojik işlevdir. Dolayısıyla, sağlıklı bebekler taşıyan sağlıklı kadınların tehlike veya acı olmadan güvenle doğurabilecekleri sonucuna varılabilir.

Dr. Jonathan Dye, 1891

Hypnobirthing, bir doğurma tekniği veya yöntemi olduğu kadar bir doğum felsefesidir. Programın temel ilkesi, çocuk doğurmanın kadınlar için normal, doğal ve sağlıklı bir işlev olduğudur. Bu itibarla, yüksek risk taşımayan çok fazla sayıda kadın, doğumu, nazikçe ve sakince başarabilir. Doğadaki hemcinslerinin bedenleri gibi sağlıklı hamile kadınların bedenleri de, tıpkı nasıl gebe kalınacağını ve taşıdıkları bebeklerin gelişiminin nasıl besleneceğini içgüdüsel olarak bildikleri gibi nasıl doğurulacağını da içgüdüsel olarak bilirler.

HypnoBirthing, annelere, kendi yaradılışlarından gelen nazikçe, rahatça, güçlü bir şekilde ve keyifle doğurma kapasiteleriyle işbirliği yapma konusunda yardımcı olur. Rahatsızlık hissinden tamamen arınmış doğumlar vadetmiyoruz ama bu felsefe ve program yoluyla doğum yapan annelerin yüzde 95'i için rahat doğumun bir olasılık olduğuna kesinlikle inanıyoruz.

Bir HypnoBirthing annesi, bedeninin yaradılıştan gelen doğurma bilgisini kucaklamayı, bedeniyle ve bebeğiyle birlikte çalışarak doğurma sürecinde rahatlamayı öğrenir. Her birinin kendi işini nasıl yapacağını bildiğine inanır. Bu deneyimin, kesintiye uğramadan doğal şekilde gelişmesini ister. Bunu yaparken, yorgunluğu bertaraf eder ve doğurma süresini kısaltır. Sonuç, uyanık, dikkatli ve sakin ama yine de enerjik bir halde, bebek de dahil bütün bir aileyle paylaşılan gerçekten değerli ve tatminkâr bir doğum deneyimidir.

Bu, yeni bir kavram değil; kadınlar yüzyıllardır bu şekilde doğum yapıyor. Bu yöntemin etkililiği, doğanın en iyi doktor olduğunu ve "işgüzar müdahale"nin işgali olmadan işlevini yapmasına izin verilmesi gerektiğini tekrar tekrar yazmış olan Hipokrat ve Aristo zamanlarında kabul edilmiş ve kayda geçirilmiştir. Doğum, insan neslinin devamını sağlamak için tasarlanmış, güzelce düzenlenmiş doğal bir işlev olarak görülmüştür. Bugün tıp alanında bu felsefeyi paylaşan pek çok kişi var.

Nazik doğumun dünyaca ünlü savunucusu Dr. Michel Odent'in ifadesine göre "Fizyolojik bir sürece yardım edilemez. Önemli olan nokta, onu engellememektir." Doğal sürecin gerçekleşebilmesi için, doğuma katılan kişilerin doğum yapan bir kadının yanındayken ellerini ceplerinden çıkarmamalarını öğütler.

HypnoBirthing, doğumda ailenin oynadığı rolün önemini kabul eder; aile, ister bir anne ile bebeğinden oluşsun, ister ilk bebeklerini bekleyen bir çift olsun, isterse halihazırda bir veya daha fazla çocuğu olan bir aile olsun...

Aynı şekilde, doğum refakatçisi -ister baba, ister bir akraba, sevgili veya arkadaş olsun- doğuma hazırlanmada ve bizzat doğum deneyiminde tamamlayıcı bir rol oynar.

HypnoBirthing'in doğuma bakışı, bir kadınla bir erkeğin cin-

selliklerinin doğal bir uzantısı olduğu şeklindedir; dolayısıyla, doğumun onlara dair olduğuna inanıyoruz. Ailenin gerçekleşmesidir doğum... Erkeklerin, doğumdaki rollerini yavaş yavaş tüketip onları hayatlarının en büyük ve en önemli deneyimlerinden birinin seyircisi haline getiren yüzlerce yıllık programlanmayı bırakıp özgürleşmelerine yardımcı olmaktır. Yeni küçük bir insanı ailelerine ve hayatlarına sokma tarzlarıdır ve bebekleri için en güvenli, en rahat doğumu başarma sorumluluğunu kabul etmeleridir.

Doğum yapan ebeveynler için doğum bilim değildir; anatomi değildir; doktorlar, ebeler veya hemşireler değildir; kontrolün kimde olduğu değildir. Doğum, ailedir -ebeveynler ve bebekleri.

Doğumun kendilerine ve hayatlarını değiştiren bu harika ebeveynliğe geçişe dair olduğu inancını sahiplenen ailelere nasıl doğurulacağının öğretilmesine gerçekte gerek yoktur. Sadece doğumun kendisini öğrenmeleri gerekir. Bedenin acıyla karşılık vermesine neden olan stres ve korku zihinden uzak tutulduğunda, doğanın, diğer bütün normal fizyolojik işlevlerde olduğu gibi doğumu da aynı iyi tasarlanmış şekilde gerçekleştirebileceğini anlarlar.

Bugün hâlâ çok sayıda doğumun tıbbî bir ortamda gerçekleşmesine karşın, HypnoBirthing uygulayıcıları doğumun tıbbî bir olay olmadığına inanıyor. Sağlıklı hamile bir kadın, başka hastalıkları olmadığı sürece, hasta değildir. Bedeni, doğanın en muhteşem işlevine, doğuma iştirak etmektedir.

HypnoBirthing alternatif bir yöntem değil, işbirliğini amaçlayan bir çocuk doğurma yöntemidir. Programın felsefesi, kendi başına tıbbî müdahalenin uygulanmasına karşı değildir. Karşı olduğu, sadece "işi yapıp kurtulma" gibi duyarsız bir çıkar yol için önerilen, rutin, keyfi veya gereksiz tıbbî müdahalenin uygulanmasıdır. Gereksiz müdahale, birlikte yaşanacak hayatın daha en başında ailenin rolünün önemini altüst eder. Kendileri ve bebekleri için na-

zik ve normal bir doğum isteyen çoğu ailenin aklında, bu tür bir seri üretim zihniyetine yer yoktur.

HypnoBirthing hazırlığı tüm aileler için faydalıdır; buna, gerçek özel şartlar nedeniyle doğumlarının beklenmedik bir hal almasıyla kendilerini yüksek risk kategorisinde bulan aileler de dahildir. Eğer doğumun seyri planlanandan farklı gelişir ve tıbbî müdahale hatta cerrahi doğum gerekirse, HypnoBirthing, ebeveynlerin seçenekleri tartışırken, durumu değerlendirirken ve doğuma ilişkin bilinçli kararlar alırken sakin, rahat ve kontrollü kalmalarını sağlar. Rahat bir sakinlik tavrı annenin iyileşmesini kolaylaştırmaya ve iyileşme dönemi boyunca ilaç gereksinimini azaltmaya yardımcı olabilir.

Kadınların çoğunluğu için doğumun doğal ve sağlıklı bir olgu olarak görülmesi gerektiği yönündeki HypnoBirthing inancı, aşağıdaki Doğum Onaylamaları Maddeleri'nde ifade edilmektedir.

Doğum Onaylamaları Maddeleri

* Doğum, doğal, normal ve sağlıklı bir insan deneyimidir. Kadınların bedenleri gebe kalmak, bebeklerini geliştirmek ve doğurmak üzere yaratılmıştır. Bedenleri kusurlu değildir ve işlev bozukluğuna mahkum değildir. Özel durumlar olmadığında, sağlıklı kadınlar ve onların bebekleri, sağlık durumlarıyla uyumlu bir bakım görmeyi hak ederler.

* Doğal, ilaçsız doğum yapmak isteyen aileler kararlarında desteklenmeli, bakım ve bilgiyle doğumu olumlu, doğal, hatta keyifli bir deneyim olarak görmeleri için teşvik edilmelidirler. Doğumlarının, gereksiz kimyasal, kronolojik veya duygusal yönlendirme olmadan, kendi zamanları içinde doğal şekilde gelişmesine olanak tanınmalıdır.

* Normal doğuma hazırlanan sağlıklı kadınlar, o yönde her-

hangi tıbbî bir belirti olmadığı sürece, anormallikler ve tehlikelerle ilgili korku uyandırıcı ve yıldırıcı tartışmalardan korunmalıdır.

* Bu en önemli deneyimde kadınlar, eşleri ve bebekleri başoyunculardır. Doğum ekibinin ayrılmaz bir parçası olarak dinlenilmeyi ve kabul görmeyi hak ederler.

* Hamile çiftler soru sormaya ve arzularını veya endişelerini ifade etmeye teşvik edilmelidir. Sağlık görevlilerinden, ebeveynler olarak güvenlerini ve itibarlarını güçlendiren yanıtlar almayı hak ederler. Doyurucu bir sağlık görevlisi/aile ilişkisinde tehditlerin, alayın veya başka türlü yıldırma yollarının yeri yoktur.

* Sağlıklı kadınların hamilelikleri ve doğumları boyunca, kullanılmaları yönünde spesifik, bilimsel bir belirti olmadığı sürece, bulguya dayanmayan rutin işlemlerden, testlerden ve ilaçlardan kaçınılmalıdır.

* Bulgular, doğmamış ve yeni doğmuş bebeklerin hamileliğe ve doğuma iştirak eden uyanık, hassas ve hisseden varlıklar olduğunu gösteriyor. Bebeğin fiziksel ve duygusal güvenlik ve rahatlık ihtiyacını karşılamak ve aile ilişkisinin önemine saygı göstermek için her türlü çaba gösterilmelidir.

* Doğum süresince bakım, sağlık görevlilerinin veya merkez yönetiminin zaman kısıtlamalarına veya kişisel ihtiyaçlarına değil, sadece anne ile bebeğin esenliğine ve ihtiyaçlarına bağlı olmalıdır.

* Hamile aileler sağlık görevlilerince kendilerine verilen bilgilerin doğru olduğuna ve bu bilginin, sadece söz konusu kadına ait teşhis, yarar-risk faktörü ve doğum yapan ailenin doğal yolla doğurma arzusu tam olarak değerlendirildikten sonra verildiğine güvenebilmelidirler.

* Şartlar elverdiği sürece, ebeveynlerden biri veya diğeri, eğer isterse doğumda bebeklerini "karşılama"ya katılmalıdır.

* Kadınların bedenleri, özellikle de vajinaları, hamilelik ve do-

ğum süresince başka zamanlardaki kadar kutsaldır. Tıbbî aciliyet olmadan, rutin ve gereksiz yere dokunmaktan kaçınılmalıdır.

* Kendi doğumlarında asıl oyuncu olarak görülen ve sağlık görevlileriyle uyum, iletişim ve güven dolu bir ilişki kurma fırsatı sağlanan aileler, doğumlarından dava açmaya hazır halde öfke veya aldatılmışlık hissiyle çıkma ihtimali en az olan ailelerdir.

* Bir sağlık görevlisinden dinlemeye, duymaya zaman ayırmaya ve buna karşılık soru sormaya -evet hem annenin hem de bebeğin sağlığını ve güvenliğini ilgilendiren belli ilaçlar, testler ve işlemler hakkında aileye ne düşündüğünü sormaya- istekli olmasını beklemek her ailenin temel hakkıdır.

* Normal doğum yapmayı arzu eden ailelere destek olan sağlık görevlileri, karşılıklı işbirliği ve güven duygusu içinde bir tavır görmeyi hak ederler. Gerçek bir özel durumun ortaya çıkması halinde tavsiyelerine ve fikirlerine saygı gösterileceğini ve buna göre hareket edileceğini bilme hakkına sahiptirler.

"Bütün bu vır zıvır da ne?"
Basitliğin Gücü



İşleri daha karmaşık değil de daha basit hale getirdiğimizde işimize yaklaşımımızın olağanüstü düzeyde gelişmesine hep hayret ediyoruz.
Steve Dykstra

Birkaç yıl önce, Seattle dışındaki bir otelin kahvaltı salonunda bir kadınla tanıştım. Sohbet sırasında bana neden Seattle'da olduğumu sordu. Bastyr Üniversitesi'ndeki HypnoBirthing çalıştayını yönetmek için orada bulunduğumu söyledim ve onun Seattle'da olma nedenini sordum. Afrika'daki özel görevi için para topladığını söyledi.

Kulaklarımı açtım ve bana kasabasındaki doğumları anlatmasını istedim. Umursamaz bir tavırla omuzlarını kaldırıp, "Anlatacak ne var ki? Kadınlar çocuklarını doğuruyor işte..." dedi. Israr ettim. "Çocuklarını nasıl doğuruyorlar?"

Oldukça gerçekçi bir tonla, doğumu başlayan bir kadının, bebeğin aşağı doğru hareket etmeye başladığını hissedene kadar her zamanki günlük rutinini yaptığını açıkladı. Ondan sonra elindeki işi bırakıp sırtını yaslayacağı bir duvar veya destek buluyor. Bu şekilde yaslanarak dizlerini açıp çömeliyor, önkollarını ve dirseklerini hafifçe bükülmüş bacaklarının üst kısmına dayıyor. Bebek çıkarken uzattığı elleriyle eğilip "Gel bebek" diyor. Kendi bebeğini karşılıyor.

Bunu duyunca heyecanlandım çünkü doğruyu söylemek gerekirse, onun yaşadığı yerde, doğumun, burada ABD'de olduğu kadar tıbbileştirilmiş olduğunu söylemesini bekliyordum. Bastyr'e gidip bunu öğrencilerime anlatmak için sabırsızlanıyordum. Hikâyemi anlatmayı bitirdikten sonra sınıftaki ebelerden biri söz alıp şöyle dedi: "Benim de buna uygun bir hikâyem var, Mickey."

Bir zamanlar doğum sınıfında Afrika'dan gelmiş bir çift varmış. Doğumun anatomisi ve fizyolojisi, her evrede neler olduğu hakkında konuşurken kocanın epey sabırsız davrandığını fark etmiş. Komplikasyonlar ve ilaçlarla ilgili ayrıntılarla konuşmasına devam edince, adam gözlerini devirmeye başlamış ve sonra ayağını hafifçe yere vurmuş. Kolları göğsünün üzerinde sıkıca kenetli haldeymiş. Sınıftaki herkes onun bariz öfkesinin farkına varmış ve ebe durumu ele alması gerektiğini hissetmiş. Ondan düşüncelerini kendileriyle paylaşmasını istemiş.

Genç adam elini kolunu havaya savurarak patlamış: "BÜTÜN BU IVIR ZIVIR DA NE? BİZİM AFRİKA'DA BUNLAR YOK!! BEBEK VAR!!" Ve söyleyeceğini söyleyip kollarını güçlü bir şekilde yine göğsüne götürüp bağlamış ve kesin bir tavırla başını öne eğmiş.

Verdiği mesaj basitti. Bizim HypnoBirthing'de üzerinde sık sık kafa patlattığımız şeyin özüydü bu: Doğumun normalliğini inkâr eden ve onu önlenemez bir şekilde riskli ve tehlikeli tıbbî bir olay olarak gösteren bütün bu "ıvır zıvır" neden çoğu doğum sınıfının rutin bir parçası haline gelmiş durumda? Neden düşük risk veya risksiz kategorilerinde yer alan çiftler sadece nadiren meydana gelen şartlara hazırlanıyorlar? Daha da kafa karıştırıcı olan, doğumun en iyi haliyle tehlikeli, acılı bir sınav ya da en kötü haliyle tıbbî bir facia olduğu yönündeki olumsuz önermeyi ebeveynler neden kabul ediyor? "Herkes için aynı" yaklaşımını neden körü körüne kabul ediyorlar?

Eğer çiftlerin doğum sınıflarında duydukları kendi doğum deneyimlerinin olmasını istedikleri şekilden çok uzaksa, doğumla ilgili beklentilerini çarpıtıp şekillendirebilecek ve sonunda doğum deneyimlerini etkileyebilecek olumsuz sonuçlarla oyalanmaya neden bu kadar vakit harcıyorlar? Başka bir deyişle, eğer istedikleri bu değilse, neden "oraya" gidiyorlar ki? Bizim HypnoBirthing'de bütün bu ıvır zıvır yok ve bunu kasten yapıyoruz.

HypnoBirthing'de lüzumsuz, korku uyandırıcı "ıvır zıvır" bulamazsınız. Bulunmayanlar kasten dahil edilmemiştir; bir gözden kaçırma değildir. Pek çok muayenehanede ve hastane temelli doğum eğitim programlarında yer alan tartışmaların, ebeveynlerin doğumlarına taşıdıkları korkunun büyük kısmının birincil nedeni olduğuna inanıyoruz.

HypnoBirthing'de neredeyse hiçbir zaman meydana gelmeyen olası sıkıntılarla ilgili tartışmalar bu kitaba veya özetlerimize dahil edilmemiştir. Zor doğumların sert ve kafa karıştırıcı tıbbî terimlerle uzun uzadıya açıklanması diğer doğum programlarına bırakılmıştır. Bu tür bilgiler sıklıkla öngörülmüş komplikasyona -tepkisiz bir beden ve amansız bir rahatsızlık durumu- yol açan bir korku hali yaratır. Bu bilgiler tıbbî bir ortamda sunulduğunda bir "prestij önerisi" haline gelir; bunun anlamı, aksini söyleyen herhangi başka bir tavsiyeden veya basılı yığınlarca kaynaktan daha güçlü bir etki bırakmasıdır.

Pek çok doğum eğitmeni, hastanelerinin veya yerel doktorlarının bilgi kanallarıymış gibi hareket etme baskısını hissediyor üzerinde; dolayısıyla, esas olarak, sizi "tıbbî model" hakkında bilgilendirmek üzere tasarlanmış bir doğuma hazırlık sınıfı yürütüyorlar. Sizi, hastanelerdeki alışılagelmiş doğumlarda rutin olarak kullanılan ilaçlar, teknolojik aletler ve tıbbî işlemler konusunda eğitiyorlar. Kısacası, size sorgusuz sualsiz rıza gösteren iyi bir hasta ol-

mayı öğretiyorlar. HypnoBirthing'de sizin sorumluluğunuzun "iyi bir hasta" olmak olduğuna inanmıyoruz; sizin sorumluluğunuz iyi bir ebeveyn olmak...

HypnoBirthing derslerinde, kendi kendine hipnoz ve Yavaş Nefes Alma konusunda özel alıştırmalarla, "bırakma" ve kendinizi doğumu sakince ve durgunca yaşama keyfine açma sanatını öğrenmenize yardımcı olmaya adanmış bir stressiz doğurma yöntemi keşfedeceksiniz. Diğer tipik doğum derslerinde uzun uzadıya anlatılan acının, evrensel doğum hikâyesinin parçası olması gerekmiyor ve ebeveynler kasılmaları şiddetli ve eziyetli olarak tasvir eden sunumları okumak, dinlemek veya bunlara iştirak etmek zorunda olmamalıdır.

HypnoBirthing, olumlu bir beklenti oluşturmanıza, doğuran bedeninize ve doğanın doğumu inkâr edilemez düzenleyişine karşı bir güven ve inanç geliştirerek doğuma hazırlanmanıza yardımcı olur. Doğumun temel fizyolojisini öğreterek ve korkunun bedeninizin kimyasal ve fizyolojik tepkileri üzerindeki olumsuz etkisini açıklayarak, sizi doğurma esnasında kullanacağınız en uygun rahatlama durumuna kolayca getirecek olan basit kendi kendine şartlanma tekniklerini öğrenmenize yardım ediyoruz. Bu, doğumu gerçekleştiren kaslarınızın tamamen gevşemesini sağlayacaktır. Başka bir deyişle, başka birinin yönlendirdiği bir doğum yerine, kendiniz ve bebeğiniz için planladığınız, istediğiniz doğuma hazırlanmanıza yardımcı olacağız. Hamileliğinizi ve doğumunuzu korku ve endişeden ziyade, keyif ve sevgiyle beklemenize yardım edeceğiz.

Bir Babanın Gözünden Doğum

Conny'nin sabah 5:30'da suyu geldi ama başka hiçbir şey olmuyordu. Bana işe gitmemi söyledi. Sabah 9:00'da kasılmaları olduğunu söyledi ama düzenli bir şey yoktu. Ne olur ne olmaz diye eve gitmeye karar verdim. Hastane için eşyaları toparladık ve annemlere gitmeye karar verdik çünkü onlar hastaneye on dakikalık mesafede oturuyordu.

Babamlara gelene kadar kasılmalar geçmişti ve sonraki birkaç saat boyunca bir tek kasılması bile olmadı. Connie biraz endişelenmeye başlamıştı çünkü birkaç saat içinde suyu geleli on iki saat olacaktı ve yakın zamanda bir şeyler başlamazsa bu, hastanede doğumun başlatılmasına neden olabilirdi ki bunu istemiyorduk.

Yemeğimizi yedikten sonra koltuğa uzandı. Yumuşak, enstrümantal bir müzik koyduk ve onu rahatlatmak için gevşeme yazılarını gözden geçirdik. On dakika içinde, güçlü kasılmaları olmaya başladı; araları beş dakikaydı. Bir saat içinde kasılmaların arası üç-dört dakika oldu. Hastaneye vardığımızda, kasılmalarının arası iki dakikaya inmişti.

Hastaneye yatışı yapılırken Conny 7-8 santim açılmıştı bile... Bu sırada yavaş balon nefes alıştırmasını yapmaya devam etti; kasılmalar arasında gülümsüyordu ve rahattı. İnanılmazdı. Tıpkı video filmlerde gördüğümüz gibiydi ama şimdi öyle gerçekti ki...

Akşam 6:00'da doğum odamıza geldik. Hemşire, Conny'nin karnına fetüs monitörünü yerleştirdi ve bizi Conny ıkınma ihtiyacı duyana kadar yalnız bıraktı. Akşam 7:35 itibarıyla, minik Colin Emanuel Varga dünyaya geldi (sadece üç buçuk saat süren açılma dönemi) -epidural yok, epizyotomi yok, serum yok, çığlık atan bebek yok, itme-çekme yok. Dört kilo 20 gram ağırlığında, 51 cm boyundaydı.

Doktor hanım tek kelimeyle harikaydı. Sabırlı, anlayışlı ve teş-

vik ediciydi ve hep doğru terminolojiyi kullandı. Hemşire kadrosu bile destekleyiciydi. Böyle tamamen doğal bir doğuma o kadar şaşırmışlardı, bundan o kadar etkilenmişlerdi ki bir oda dolusu hemşiremiz vardı (düzenli olarak altı ilâ sekiz hemşire ve çoğu sadece bakmak için oradaydı). Her şey o kadar iyi, o kadar çabuk, o kadar acısız oldu ki... Conny'nin dediği gibi: çok basınç var ama acı yok.

HypnoBirthing gerçekten işe yarıyor. Harika bir deneyimimiz oldu ve Colin uyanık, memnun ve mutlu. Siz geri kalanlara en iyi dileklerimizi gönderiyoruz; Mutlu HypnoBirthingler...

Mark & Conny & Colin, Kanada

Neredeyse her gün yukarıdaki gibi çok sayıda harika doğum hikâyesi alıyoruz. Hikâyeler bize, HypnoBirthing yapan annelerin doğumu herkes gibi tipik şekilde yaşamadıklarını anlatıyor. Bu yadsınamaz. HypnoBirthing anneleri geleneksel doğum çizelgeleri, ölçekleri ve standartlarınca yerleştirilmiş her kalıbı kırıyor.

HypnoBirthing doğumları genellikle daha kısa, daha rahat, daha kolay oluyor ve annenin bedeninin doğanın tasarladığı gibi iş görmesini sağlayan huzur dolu bir gevşeme içinde yaşanıyor. Çok daha az sayıda müdahale durumu söz konusu oluyor çünkü ebeveynler özenle normal doğum arzularını destekleyen sağlık görevlileri seçiyor.

Çiftlerimizin benimsediği sakinlik havasının bir sonucu olarak, otuz dakika ilâ bir saat içinde açıklığı 4 santimden 9-10 santime ulaşan güvenli, rahatlamış şekilde doğuran pek çok kadın görüyoruz. "Belirlenmiş" 10 santim açılmadan çok daha önce bebeklerini nefesleriyle aşağı indirmeye başlamaya hazır anneler de görüyoruz.

HypnoBirthing yapan bir annenin açılma dönemi, herhangi bir nedenle uzun ve yavaş olduğunda bile anne süreç boyunca rahat,

gevşemiş ve enerjik halini koruyor. Aynı durum kısa açılma döneminde de geçerli...

Bir hastane ortamında katıldığım ve -gevşeme ve rahatlık açısından- yaşadığım en güzel doğumlardan biri, annenin zarlarının açılmasından sonra elli iki saat sürmüştü. Doktorlar çiftin normal doğum taleplerine saygı göstermek istiyordu, anne de ne zaman doğacağına bebeğin karar vermesine olanak tanıyordu. Makul bir süre geçtikten sonra, enfeksiyon riskini önlemek için anneye antibiyotik verildi. Aile, yavaş ve geçmek bilmeyen bir açılma dönemi ile neredeyse iki buçuk gün geçirdi ama doğum yapan anne tamamen rahattı. Açılma süreci boyunca bu çift derslerde öğretilmiş olan zaman geçirme yöntemlerini kullanmaya devam etti.

Yelpazenin daha kısa tarafında, katıldığım başka bir doğum vardı ki, doğum öncesi ve sonrası yapılması gereken evrak işleri doğumun kendisinden daha uzun sürmüştü. Yine bu da anne tam bir sakinlik ve rahatlık hali içindeyken gerçekleşti. Bu çiftin dersler süresince geliştirdiği güven ve rahatlamış tavır, onların, gerekli evrakların tamamlanmasında ve annenin doktor gelene kadar doğurmamasında ısrar eden telaşlı bir kadro içinde bebeklerini basit bir şekilde, kolaylıkla doğurmalarını sağladı. Bebeğin başka planları vardı ve doktor olsun veya olmasın, bebek tam kendi seçtiği şekilde ortaya çıktı. Yukarıdaki her iki senaryoda da, çiftler doğum deneyimlerinden tam anlamıyla memnundu ve her iki bebek de, zorla müdahaleler olmadan, sakin ve nazik bir biçimde dünyaya geldi.

HypnoBirthing ailelerinin açılma ve doğumu yaşama biçimlerinde böyle harika çeşitlemeler varken, ilk kez anne olacak bir kadına, kendisini, en az on iki ilâ yirmi saat, doğum yaşamaya göre planlaması gerektiğini öğretmiyoruz. Geleneksel doğum yöntemleri açılmanın ilk evresinin kendi içinde üç ayrı bölümü olduğunu öğretiyor; öyle ki bir geçiş döneminde, annenin bedeni yavaş ya-

vaş 0 ilâ 4 santim, sonra 5 ilâ 7 santim ve nihayet 8 ilâ 10 santim açıklığa ulaşıyor. HypnoBirthing'de biz rakamları öğretmiyoruz. HypnoBirthing aileleriyle olan deneyimimiz açılmanın aslında evreleri olmadığını gösteriyor. Açılma evreleri, tıp görevlilerinin değerlendirme araçları olarak geliştirilmiş, çizelgeyle ifade edilebilen köşe taşları sadece... Anne için, açılma bir bütündür ve anne gevşediğinde doğum kolayca ilerler. İncelme ve açılma evreleri rahim ağzının ne kadar açıldığına bakmaksızın doğum evresine dönüverir ve bazen, anne, fark bile edilmeyen yalnızca birkaç doğum nefesiyle, bebeğin çıkışını tamamlamak üzere bebek görünene dek onu aşağıya doğru ilerletir.

Normal yolla doğumu seçtiğiniz için sizinle, kendi sezgisel doğurma yeteneğinize güven duymanız üzerine çalışacağız; bunun için de, güveninizi çalan ve korkusuz doğurma yeteneğinize gölge düşüren olaylardan değil, doğumu nasıl yaşamak istediğinizden söz edeceğiz.

Bütün bu ıvır zıvır olmadan, sonunda doğumun basit ve gerçek fizyolojisini anlayacaksınız ve kendilerini doğum efsanelerinden kurtarmış diğer kadınlar gibi siz de bebeğinizi güzelce, kolaylıkla ve coşkuyla doğuracaksınız.

Kutlamadan Korkuya: Kadın ve Doğum Tarihçesi



Kadın ve doğum tarihçesine ilişkin bu kısa bölümü buraya dahil etmemin nedeni, olumsuz geçmiş üzerinde durmak veya ihtilaf yaratmak değil; bunu, önceki asırların toplumsal etkilerinin nasıl doğumun yolundan şaşmasına neden olduğunun ve bizi çocuk doğurmada acının ve ızdırabın gerekli olduğu yönündeki güçlü inanca sımsıkı sarılmış halde bırakmasının bir açıklaması olarak sunuyorum.

Sözde "Havva'nın Laneti" ve onun doğurma üzerindeki etkisi Batı dünyasında onca insanın zihninde çok büyük bir rol oynadığından, yüzyıllarca hüküm sürmüş olan bu efsaneyi incelemek önemlidir. Bunu yaparken, acıyı doğumun doğal bir eşlikçisi haline getiren bir lanete inanmanın, biyolojiyle veya gözlemle ilgili olmaktan çok tarihte din adamlarının toplum üzerindeki hakimiyetlerini genişletmeye çalıştıkları bir dönemle ilgili olduğunu öğreniyoruz.

Bugün bile pek çok kişi acısız çocuk doğurmanın Tanrı'nın kelamına ve maksadına karşı olacağına inanıyor. Appletree Ministries'in kurucusu ve *The Joy of Natural Childbirth: Natural Childbirth and the Christian Family* (Doğal Doğum Sevinci: Doğal Doğum ve Hıristiyan Aile) kitabının yazarı Helen Wessel'e göre, Musevi bilginler farklılık gösteriyor. Wessel kesin olarak şunu ifade ediyor:

"Tüm kültürlerdeki kadınların çocuk doğurmayı evrensel bir

biçimde bir 'hastalık' veya 'lanet' olarak gördüğü yönünde teolojik bir dogmayı destekleyen antropolojik bir kanıt yok."

Aslında, bunun aksi yönde pek çok kanıt var. Örneğin, insanların Batı medeniyetinin inançlarından etkilenmemiş olduğu daha az gelişmiş bazı toplumlarda, fizyolojik olarak Batılı kadınlarla tıpatıp aynı bedenlere sahip kadınlar nispeten tantanasız ve en az düzeyde rahatsızlıkla doğum yapıyorlar.

Bizi, kadınları sözde lanetlemiş olan "keder"e dair şimdiki inançlarımıza sevk eden olayları anlamak için, M.Ö. 3000'e kadar geriye bakmamız gerek; o zamanlarda, bir komplikasyon olmadığı sürece kadınlar bebekleri doğal yoldan ve en az düzeyde rahatsızlık yaşayarak doğuruyorlardı. Wessel, İncil'den, annelik lütfunu, hayatın üretilmesini ve koca, karı, çocuklar arasındaki sevgiyi metheden pek çok örneği alıntılıyor. Musa zamanına, Musevi kadınların genelde yardım almadan, nispeten kısa bir süre içerisinde oldukça kolayca doğurdukları döneme işaret ediyor. İsa'dan hemen önceki döneme ait tarihsel kayıtlar, doğumların genelde üç saatten az sürede tamamlandığını gösteriyor. İnançlarında veya doğumlarında herhangi bir rol oynamış bir "lanet"e ait kayıt bulunmuyor.

Dünyanın diğer yerlerinde -İspanya, Fransa, Britanya Adaları ve Eski Avrupa- insanların yaşamları doğanın ve anneliğin çevresinde dönüyordu. Tabiat Ana'yı, Toprak Ana'yı ve Yaratan Ana'yı onurlandırıyorlardı. Kadınlar hayat verenler olarak saygı görüyordu.

Cinsel ilişki ile bebeğe gebe kalınması arasındaki bağlantının farkında olunmadığından, kadınların istedikleri zaman çocuk doğurduğuna inanılıyordu. Yaratanlar olarak onların tanrılıkla bağlantıları olduğu düşünülüyordu. Bu eski insanların tanrıça heykelleri, şişmiş karınlarını açıkça gösteren bedenlere sahip, doğurmak üzere olan iri göğüslü kadınlar şeklindeydi. Bu ilk insanlar doğu-

mu doğanın en yüksek mertebedeki dışavurumu olarak görüyordu. Bir kadın doğurduğu zaman, herkes "hayatı kutlamak" için tapınakta onun etrafında toplanıyordu. Doğum, yıllar sonra görüldüğü şekliyle acı dolu bir çile değildi kesinlikle; doğum, dinsel bir törendi.

Kadınlar besleyen ve iyileştirendi; ilacı geliştiren, hazırlayan ve idare edendi. Bütün şifa kadınların ellerinden ve iyileştirici ruhlarından geliyordu. Köyün "bilge kadınları"nın gözetiminde işbirliği yapıyorlar ve bilgi alışverişinde bulunuyorlardı. Erkekler yiyecek, ot ve inşaat malzemelerini toplayanlardı. Onların rolü farklı ama yine de eşitti.

Tıbbın ilk dönemlerinde liderliği erkekler aldığında bile, doğuma yaklaşımda bir değişiklik olmadı. Yunan Tıp Okulu'nun liderleri Hipokrat ve Aristo, normal, komplikasyonsuz doğum hakkındaki yazılarında acıdan söz etmiyor. Normal doğumda acının varlığının bu bilge adamların dikkatinden kaçıvermiş olduğuna inanmalı mıyız?

Hipokrat ve Aristo doğumda kadınların ihtiyaçlarının ve duygularının karşılanması gerektiğine inanmışlardır. Doğumda bir kadına refakat eden destek verecek kişiler olmasını savunmuşlardır. Aslında, ebelikle meşgul olan kadınları örgütleyen ve onlara resmî bir eğitim sunan ilk kişi Hipokrat'tır. Aristo zihin-beden ilişkisinden söz etmiş ve doğum sırasında derin gevşemenin önemini vurgulamıştır. Bir komplikasyon olması durumunda, komplikasyonun çözülebilmesi ve tedavi edilebilmesi için kadınlar gevşemiş bir duruma getiriliyorlardı.

İsa'nın doğumundan önceki son yüzyıl içinde, Yunan Okulu'ndan başka bir bilge adam, Soranus, Aristo ve Hipokrat'ın yazılarını kitap haline getirdi. Soranus, doğum yapan kadınların ihtiyaçlarını ve duygularını dinlemenin önemi üzerinde durmuş ve

kolay bir doğum gerçekleştirmek amacıyla gevşemeyi sağlamak için zihnin güçlerini kullanmayı savunmuştur. Ataları gibi Soranus da, anormal veya komplikasyon içeren doğum hakkında yazdıkları dışında, acıdan söz etmemiştir.

Doğal bir durum olan doğurma esnasında kadınlara kibarca, nazikçe ve neşeli bir şekilde davranılmıştır. Bu tutum binlerce yıl sürmüştür.

Ancak, M.S. ikinci yüzyılın sonunda, kadınlara, özellikle de doğumda çok yarar sağlayan ebelere, şifacılara ve bilge kadınlara karşı yaygın bir aşağılama dalgası ortaya çıktı. Ne yazık ki yanlış yola sapmış bazı ilk Hıristiyanlar'ın öncülüğünü yaptığı nefret duygusu, daha sonraları, önceden toplumda çok iyi bir konuma sahip olan şifacıların bakım ve iyileştirme becerilerinden ötürü idam edildiği gerçek bir kadın katliamına dönüştü.

Liderler kadınların hem dinde hem de toplumdaki rolünü yeniden tanımlamak için düzenlemeler yaptıklarında, kelimenin tam anlamıyla, taş taş üstünde bırakmadılar. Doğaya tapan insanların taştan tapınakları ve mihrapları yerle bir edildi; kadın ikonları parçalandı ve gömüldü. Doğanın yasalarına veya işlevlerine herhangi bir itibar yüklemek ciddi suç haline geldi ve doğal tedavilerle ilgili bütün yazılara el koyulup gömüldü. Maalesef Soranus'un kitapları da bu üzücü kadere kurban gitti ve doğal doğum kavramı gömüldü. St. Clement of Alexandria şu cümleyi o dönemde yazmıştır: "Her kadın, kadın olduğunu düşünüp utançla dolmalıdır."

Yasalar artık kadınların hamilelik süresince ayrı bir yerde tutulmasını ve doğum sırasında yalnız bırakılmasını istiyordu. Bütün tıbbî uygulamalar ve iyileştirmeler üzerindeki otorite kesin olarak rahiplerin ve papazların elinde bulunduğundan, "hak eden hasta"ya hizmet etmek için doktorların izin alması gerekiyordu. Kadınlar baştan çıkaranlar olarak etiketlendiğinden ve ortaya çıkan

hamilelik "bedensel günah"ın ürünü olarak görüldüğünden, doğumu yaşayan bir kadın hizmeti hak eden hastalar arasında değerlendirilmiyordu. Komplikasyonu olan bir doğum durumunda bile rahatlama sağlanmaması için tıp alanındaki insanların doğumlara girmesi yasaklanmıştı.

Ebelik uygulaması kaldırılmış, doğumda anne desteksiz ve dehşete düşmüş halde yalnız bırakılmıştı. Önceleri hayatın kutlanması olarak karşılanan doğum bir dizi emirle azap verecek kadar acı dolu, yalnız ve çok korkulan bir çile haline geldi.

Şimdi "Havva'nın Laneti" olarak bilinen olgu İncil çevirilerine ancak bu zamanda iliştirilmiştir. Öncesinde, Tanrı'nın yeryüzü üzerindeki laneti ve insanoğlunun hayatta kalmak için artık çaba göstermesi gerekeceği iması dışında bir lanetten söz edilmiyordu. Yeni çeviriyle, kadınlar başlangıçtaki günahın bedelini ödemek zorundaydı ve bu gerçekten yüksek bir bedeldi.

Dick-Read, İncil üzerindeki kendi çalışması ve İncil alimleriyle işbirliğinin sonucunda, Kral I. James versiyonunda on altı kez kullanılan İbranice etzev sözcüğünün, çoğu İncil'de "iş, emek, çalışma" olarak çevrildiğini ama aynı çevirmenler doğumdan söz ederken sözcüğü "acı, üzüntü, ızdırap veya azap" anlamında çevirdiklerini öğrenir. Başka bilginler de peygamberlerin doğum hakkındaki yazılarında acıya dair bir gönderme yapmadıklarına işaret ediyor. Wessel hiçbir zaman sadece Havva üzerine gönderilmiş gerçek bir lanet olmadığını belirtiyor.

Yaratılış'ta, Tanrı Adem'e Havva'ya kullandığı sözcüklerin tıpatıp aynısını kullanmıştır. Ancak, doğumun çevresindeki korkunç şartlardan etkilenmiş olan çevirmenler, Havva'ya bildirilen hükümleri farklı şekilde çevirmeyi tercih etmişlerdir.

Sonunda, on altıncı yüzyılın başlarında, Soranus'un kayıp yazıları keşfedilir. Tıp dünyası bununla yakından ilgilenir ve vicdanla-

nyla hareket eden tıp alanındaki kişiler mevcut yasalara başkaldırırlar. Dünyanın o güne dek tanıdığı en bilgili tıp felsefecilerinin ve uygulayıcılarının kuramlarına ve öğretilerine dayanan, doğum ve gebelik bilimi hakkındaki ilk kitap yazılır.

Bu arada, ebelik tekrar uygulanmaya başlar ama "pis doğurma işine bakmak için en çok kadınlara uygun" olan onursuz bir uğraş olarak görülür. En büyük şifacı katliamının gerçekleştiği Almanya'da Martin Luther şöyle yazmıştır: "Eğer kadınlar yoruluyorsa, hatta ölüyorlarsa, bunun önemi yok. Bırakın çocuk doğururken ölsünler. Onların işi bu." Ebeler için, zamanın yaygın inançlarını ifade eden ve kendi içinde acıyı çağrıştıran bir ünvan yaratmıştı. Weh mutters doğum yapan annelerle ilgilenen kadınlara taktığı isimdi. Almanca'dan kelime kelime çevrildiğinde, weh acı, mutter ise anne anlamına geliyor -"acı anneleri." O zamandan önce bu sözcüğün varlığına dair bir işaret bulunmuyor.

Rönesans'ın gelmesi ve "bilginin yeniden doğuşu" ile birlikte bütün tıbbî işlemlerde yaygın şekilde kullanılan kloroformun ortaya çıkması bile kadınların sıkıntısını hiç hafifletmese de, doğum yapan kadınlar bu işin üstesinden daha iyi gelmeye başladıLar. Kloroform, doğumda kadınlara yasaktı. Kadınlara ve doğuma karşı bu tutum Avrupa ile sınırlı değildi. Doğumda kadınlara ağrı kesici verilmesi önerildiğinde bir New England Bakanı bunu yapmanın Tanrı'dan onların "derin, içten yardım çığlıkları" zevkini çalmak olacağı yanıtını vermiştir. Bir kez daha hüküm sürenin, Tanrı'nın değil insanın yanlış inançları olduğunu görüyoruz.

Bugünkü çağdaş bilgimizle geriye dönüp bu olaylara baktığımızda, doğum korkusunun değil, komplikasyon ve bunun sonucunda ölüm korkusunun kadınları doğuma nasıl dehşetle yaklaşmaya sevk ettiğini daha açıkça anlıyoruz. Aşırı korku aşırı gerginliği yaratıyor ve sonra gerginlik doğal işlevini yerine getiremeyen

sıkı bir rahim ağzına neden oluyor. Çileyi atlatanların yanısıra ona tanık olanlar da doğumda yaşanan şiddetli ızdıraba şahitlik etmişlerdir.

Ancak on sekizinci yüzyılın ortalarına gelindiğinde doktorların kadınlarla ilgilenmelerine izin verildi ama çoğu gönülsüzdü. Erkek hekimlerin doğum bilimiyle uğraşması büyük bir utançtı.

Sonuç olarak kendilerini doğum biliminde bulan o doktorlar genelde ya beceriksiz ya da alkolikti ama bunun önemi yoktu çünkü doğum şartlarının bir önemi yoktu. Doğum yapan kadınlar tıp dünyasında önemsiz görülüyordu.

1800'lerin sonunda, Kraliçe Victoria doğum yaparken kendisine kloroform verilmesi için ısrar ettiği zaman, kadınlara doğumda anestezi almaları için kapı açılmış oldu. Ne var ki, bu da, Avrupa'nın yanısıra ABD'de de yıllarca sürecek başka bir felaket yarattı. Doğum evden hastaneye taşınmaya başladı; bunun nedeni doğumun evde başarılamayacak kadar tehlikeli bir deneyim olması değil, anestezi uygulamasının doğumu evde başarılamayacak kadar tehlikeli bir hale getirmesiydi. Anestezi uygulamasını güvenli bir şekilde izleyememek ölümler de dahil olmak üzere her türlü soruna yol açtı. Böylece anestezi isteyen kadınların evlerini bırakıp hastanelere gitmeleri durumu ortaya çıktı. Artık kocalar doğum sahnesinin bir parçası değildi ve ailelerin kendi doğumları üzerinde çok az kontrolü vardı. Doğumun gerçekleşme biçiminde yeni bir yaklaşım ve yeni bir çağ başlamıştı.

Hastanelere geldiklerinde, doğum yapan anneleri başka bir insafsız kader bekliyordu. Hastanelerin doğum servisleri insanı dehşete düşürecek kadar pisti. Yıkanmamış eller kadar basit bir şeyden kaynaklanan enfeksiyonlar ortalıkta kol geziyordu. Güvenlik ve iyi tıbbî bakım için hastanelere giden pek çok kadın yaygın şekilde "lohusalık humması" diye adlandırılmaya başlanan enfeksiyon ne-

deniyle ölüyordu. Hastanelerdeki yüksek anne ve çocuk ölüm oranı kabul görüyordu çünkü doğumdaki acı ve ölümün emredilmiş olduğuna hâlâ inanılıyordu -öte yandan, kendi evlerinde doğum yapan kadınlar arasında fark edilir ölçüde daha düşük bir komplikasyon veya ölüm oranı söz konusuydu.

Carnegie Trust'un 1913'teki bir çalışması, hastanelerde kadınlar ve bebekler ölürken, Britanya Adaları'nın dağlık arazilerinde ve balıkçı köylerinde doğum yapıp bebeklerine kuzularla, tavuklarla ve başka hayvanlarla paylaştıkları evlerde sahip olan kadınlarda ölüm ya da büyük komplikasyonlar yaşanmadığını belirtmiştir. Hastanelerdeki ölümler, doğum komplikasyonu veya tehlikesinden ziyade, hijyen eksikliğinin ve diğer hastaların rahatsızlıklarının bulaşıcılığına maruz kalmanın bir sonucuydu. Hal böyleyken ölümler oldu ve ölüm korkusu doğurmakla daha da güçlü bir şekilde ilişkilendirildi.

O zamanda bir kadının, komplikasyon olması durumunda en iyi ihtimalle müthiş bir acı, en kötü ihtimalle ise o çileden sağ çıkamayabileceğini bilerek doğum deneyimine dehşetli korkudan başka bir duyguyla yaklaşabileceğini düşünmek bile olanaksızdır. Doğumun artık hayatın kutlanması olarak görülmediği açıktı. Bizzat kadınların gözünde acı dolu bir doğum sonsuza dek katlanmak durumunda oldukları cezaydı.

Doğum şartlarının değişmesindeki etkinin büyük bölümü bir kadına ait -Florence Nightingale. Nightingale ebelik okullarını yeniden kurdu ve doğum servislerinin, hastanelerin diğer servislerindeki hijyen ve temizlik standartlarını benimsemesinde ısrar etti. Bağış toplama yeteneğini bir güç olarak kullanarak, beceriksiz ve alkolik doktorların doğum sahnesinden çekilmeleriyle ve kadınlara saygılı davranılmasıyla ilgilendi.

Ama artık çok geçti. Anestezi bir kez doğum için genel olarak

yararlanılabilir hale geldiği için, ibre hızla denetim eksikliğinden gereğinden fazla ilaç yazmaya doğru yöneldi. Gerekli olsun veya olmasın, erkenden ilaç ve anestezi verilmesi bütün doğumlarda standart hale geldi. Acısız doğumun önlenemez olduğuna inanıldığı için, kadınlara, açılma döneminde yüksek dozda ağrı kesiciler veriliyor ve bebeğin başı görüldüğü anda genel anestezi yapılıyordu. Bebeklerin doğum yolundan aletlerle çekildiği ilaçlı doğumlar kural haline gelmişti. Doğumda kadına sağlanan rahatlama ve tıbbî kadroya sağlanan menfaat hüküm sürüyordu ve büyük ölçüde bu durum hâlâ devam ediyor.

Bugün, aksine kanıtlar olmasına karşın, doğum servislerinde inanılmaz sayıda çok kişi ve hatta bizzat kadınlar, acının doğumun önlenemez bir parçası olduğu efsanesine inanmayı sürdürüyor. Yaygın olan düşünce, bir kadının yapabileceği en iyi şeyin, elverişsiz durumları önceden nasıl önleyeceğini öğrenmekten ziyade, deneyimin üstesinden gelmek için sağlık görevlilerine güvenmek olduğudur.

Çok fazla sayıda durumda, kanıta dayalı bir belirti olmaksızın, yapay oksitosinle doğumun başlatılması ve hızlandırılması rutin olarak uygulanıyor. Bu ilaçlar doğumda ağrıyı başlatır ve ilk ilacın yol açtığı ağrıyı gidermek için ilave ilaçların gerekli olabileceği riskli bir durum yaratır. Sonuç olarak, pek çok aile doğum deneyimlerinden, savunma, düş kırıklığı ve "yolunda gitmeyen" şeyin ne olduğu hakkında gerekçe bulma çabalarının da yer aldığı hikâyelerle ayrılıyor. Korkunç ağrılı uzun sürelerden, birçok ilaç verilmesinden, açılmayan rahimlerden, cerrahi doğumlardan ve çoğunlukla çaresizlik hislerinden söz ediyorlar. Bu tür bir kargaşa ve bazı durumlarda travma kadınları ve bebeklerini mutlaka etkileyecektir.

Kadınlar bu deneyimleri neden yaşıyor? Doğurmak için mü-

kemmel şekilde yaratılmış kadın bedenleri, daha doğum başlamadan neden kapanıveriyor? Neden bu kadar çok kadın bebeklerinin cerrahi yolla çıkarılmasına ihtiyaç duyuyor? (Öyle ki bu, kırk yıl önce o kadar nadir yapılan bir işlemdi ki şaşkınlıkla karşılanırdı).

Yanıt tek bir sözcükte bulunabilir: korku.

Nasıl doğurduğumuz önemli! Bebeklerimizin yaşadıkları onların kimliklerini şekillendiriyor. Bir annenin bizzat genç kızlıktan anneliğe geçişte yaşadıkları onu değiştiriyor. Doğal, nazik doğum, annelik yapmayı kolaylaştıran [ve] aileleri daha güçlü hale getiren, özümüzdeki temel bir şeyi açığa çıkartıyor... Eğer ebeveynler, hamile kaldıkları zamandan itibaren aldıkları her kararın doğumlarının sonucunu etkilediğini bir fark etseler, kaybettiklerini bile bilmedikleri şeyi geri isterler.

KIM WILDNER, MOTHER'S INTENTION

Korku Doğumu Nasıl Etkiliyor?



Doğal yolla ve acı olmadan doğurmanın mümkün olmadığını söyleyenlere şöyle diyorum: "Peki ya biz haklıysak? Bu, harika olmaz mıydı?"
Lorne R. Campbell, Tıp Doktoru

Daha bugün, beş aylık hamile hayat dolu genç bir kadınla tanıştım. Hamileliğinden ve kendisini ne kadar mükemmel derecede sağlıklı hissettiğinden söz ederken yüzü ışıldıyordu. Bedenini doğuma hazırlamak için yaptığı bütün o şeylerden söz etti -yüzme, yoga, yürüyüş. Tüm bu mutlu sohbetin ortasında, durakladı, yumruklarını sıktı ve şöyle dedi: "Ama o günü düşünemiyorum bile. Doğuma dair bütün düşünceleri zihnimden tamamen uzaklaştırdım. Nasıl bir şey olacağı düşüncesine tahammül edemiyorum. O kadar korkuyorum ki..."

"Dehşete düşmüş" tabiri, kadınların, hayatlarının en heyecan verici anlarından biri olması gereken şeye yaklaşırken hissettiklerini tarif etmek için daha uygun bir sözcük... Çok kültürlü ve hayatındaki olayların kontrolünü sıkıca elinde tuttuğu çok açıkça görülen bu genç kadın, iş doğurmaya gelince, bir çaresizlik havasına bürünmüştü. Üzücü olan, onun dünyanın pek çok yerindeki ka-

dınları temsil ediyor oluşu... Korkuyu yaratan bir adaletsizliktir ki bu da yaratılmış bir razı olmaya sevk eder ve aslında çiftlerin ebeveyn olmayı beklerken hissetmeleri gereken neşeli bir heyecana büyük gölge düşürür.

Çocuk doğurmanın acı içerdiğine olan inanç öyle güçlü ki, kavramın geçerliliğini sorgulamak yerine, onun önemini makul gösterip ona bir neden ve daha yüksek bir amaç biçmek yönünde pek çok çaba var.

Bazı programlar, acının çok farkında olmamanız için dikkatinizi ondan uzaklaştırmayı deneyen yöntemler öğretir. Diğerleri, acının çok önemli bir işaret verme mekanizması olduğunu, doğumun hangi noktasında olduğunuzu size bildiren bir tür biyogeribildirim olduğunu söyler. Teori, acının şiddet derecesini ve sıklığını saptayabilirseniz, doğumun hangi noktasında olduğunuzu ve devamında hangi mücadele tekniklerini kullanacağınızı daha iyi belirleyebileceğiniz şeklindedir. Daha başkaları, acıya, engellenemez ama dayanılabilir, işbirliği yapılabilir ve ders alınabilir yararlı bir arkadaş olarak bakmanızı önerir. Doğumda acıyı saygıyla karşılayıp onu kadınlığın güçlenmesini sağlamanın bir yolu olarak görenler bile var. Başka toplumların yaptığı gibi, karakterimize kattığı güçten ötürü acıyı onurlandırmayı öğrenmemiz gerektiği önerilmektedir. Bu programlar, acının bir amaca hizmet ettiği düşüncesiyle, akla uygun hale getirilmesi ve bir şekilde alışılması gerektiğini hissetmektedir. Çoğu kadın için bunlar ikna edici savlar değildir. Acı hâlâ üç harfli bir kelimedir; onun gerekli olduğu inancını kabul etmek, önlemek istedikleri durumun ta kendisini oluşturmaktadır.

Doğumda acının olmasını gerektiren fizyolojik bir neden olmadığını savunan teoriyi araştırmayı reddedenler için, buna alışmanın yolu, doğum yapan annenin kaçış noktası olarak bol bol ilaç almasıdır.

Böyle bir rahatlama bekleyen hamile anneler için ilaçlar, do-

ğum eğitimi derslerinde, açılma esnasında son bir çare olarak değil, daha ziyade, seçimlerin ve kararların önceden saptanabilmesine yönelik bir menü olarak sunulmaktadır. Bu anneler, ilaçların plasentaya geçmeyeceğine ve bebeklerini etkilemeyeceğine inanmak isterler. Kimse onlara plasentanın bariyerleri olmadığını söylemez. Böylece, doğum yapan bedenlerinin yetersiz olduğu ama ilaçlar ve teknoloji yardımıyla -bu müdahaleler onları bebeklerini normal ve nazik doğurmaktan daha da uzaklaştırsa bile- "doğurtulabilecekleri" düşüncesiyle doğumu yaşamaya başlarlar.

Bazen HypnoBirthing dersindeki kadınlardan biri şöyle sorar: "Neden biz insanlar, bebeklerimizi, kedilerin, köpeklerin, atların ve diğer hayvanların doğurduğu gibi doğurmuyoruz? Onların doğumlarında ters giden bir şey olmuyor." Benim yanıtımsa hep aynı oluyor: "Evet, neden öyle doğurmuyoruz?"

Tıp alanındaki profesyoneller, acının, "tıbbın bekçisi" olarak görülmesi iddiasını desteklemişlerdir. Bize söylediklerine göre, acı, bir şeylerin yolunda gitmediğine işaret ediyor. Eğer bu doğruysa, doğumun doğal, normal bir işlev olduğu diğer bütün memeliler içinde bizim bir istisna olmamız gerekir. Atların ve diğer "aptal" hayvanların, bulundukları ortamda kendilerini rahat hissetmediklerinde veya tehlikede hissettiklerinde doğumu ertelediklerini veya durdurduklarını biliyoruz. Kadınların bedenlerinin aynı içgüdüsel kapasiteye sahip olduğunu düşünmek mantıklı değil mi? Hayvan annelerde buna inanırken insan anneler açısından bunu düşünmeyi neden reddediyoruz?

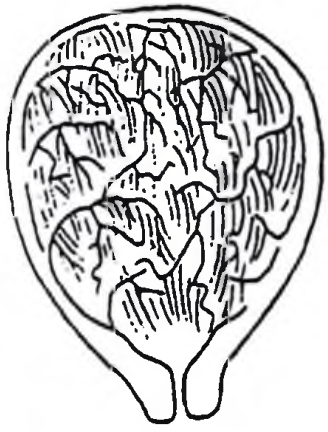
Benden sık sık HypnoBirthing'in işe yaradığını kanıtlamam isteniyor -korkuyu ve diğer stres faktörlerini bertaraf edip doğurma sürecine güvenmenin gerçekten güvenli, sağlıklı, mutlu bebek ve mutlu anne sonucunu getirdiğini kanıtlamam isteniyor. Bu, bana göre, parçalanmış olan ince ayarlı, hassas bir aleti alıp, bu aletin

parçalanmamış olsaydı mükemmel şekilde çalışıyor olacağını kanıtlamamı istemeye benziyor.

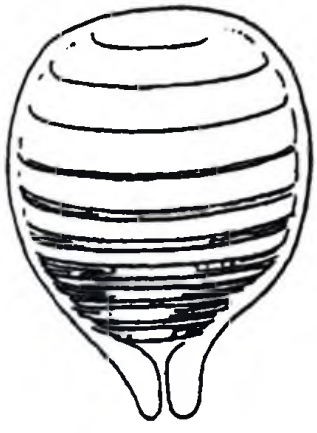
Rahim Tabakaları



Boylamasına
dış kas lifleri



Kan damarlarıyla
birbirine karışmış
orta kas tabakaları



Çoğunlukla
rahmin daha alt
bölümünde
bulunan dairesel
iç kas tabakaları

Doğum parçalanmış durumda... Kadınların, içlerindeki doğurma gücüne dair ruhları parçalanmış durumda... Halihazırda gerçekleşmiş olan milyonlarca parçalanmış doğum konusunda hiçbir şey yapamayız ama korkunun -düşünmemizi gölgeleyen ve doğum yapan bedenin parçalanıp doğal yolundan sapmasına neden olan o güçlü duygunun -etkisine ciddi şekilde bakarak belki kadınların ince ayarlı, hassas bedenlerini gelecek nesiller için bir bütün halinde tutabiliriz.

Harika Doğum Aletiniz: Rahim

Rahminiz bebeğinizi doğurmanıza yardımcı olmak üzere mükemmel şekilde tasarlanmıştır. Korkunun yükünden kurtulduğu zaman rahmin nasıl doğal şekilde işlediğini anladığımızda, daha kolay, daha rahat doğum kavramı anında belirginleşiyor, dolayısıyla da ulaşılabilir hale geliyor. *Bu çok kısa açıklama ve dış görünüm resimleri aslında bütün programımızın özünü oluşturuyor.* Dalgalar sırasında işbirliği yapacağınız şey, tam olarak bedeninizin işte bu işleyişidir. Doğum kasları bu şekilde -mükemmel bir uyum içinde- çalışacak şekilde tasarlanmıştır.

Rahimde üç kas tabakası vardır. Bizi ilgilendiren iki tabaka, dikey (aşağıdan yukarıya bebeğinizle hizalanmış) kaslara sahip dış tabaka ile yatay şekilde dairesel (bebeğinizi çevreleyen) kaslara sahip iç tabakadır.

İç tabakanın dairesel kasları rahmin alt bölümünde bulunur. Resimlerin de gösterdiği gibi, dairesel kaslar rahim ağzı denilen rahim açıklığının veya boynun hemen üzerinde yer alan en kalın kaslardır. Rahim çıkışının açılarak bebeğin kolayca aşağı doğru hareket etmesine, rahim boyunca ilerleyip doğum kanalına çıkmasına izin vermek amacıyla aşağıdaki bu daha kalın kasların gevşeyip incelmeleri gerekir.

Rahmin dış tabakasındaki daha güçlü kaslar dikey liflerdir ve üst kısımda yoğunlukları daha fazladır. Rahmin arkasından yukarıya uzanırlar ve üst kısmının üzerinden geçerler. Bu kaslar gerilip rahim boynundaki gevşemiş dairesel kasları yukarı çekerken, rahmin kenarlarının giderek incelip genişlemesine neden olurlar. Neredeyse bir dalga hareketiyle, uzun kas şeritleri bebeği rahim boyunca aşağı ve nihayetinde rahim dışına sürüklemek için kısalıp kasılır. Pek çok HypnoBirthing annesinin, incelme ve açılma evresi süresince yaşadıkları tek his olduğunu söyledikleri, işte bu sıkıştırma hareketidir.

Kasılmaları başlayan anne rahat bir gevşeme durumundayken, iki kas dizisi, tasarlandıkları şekilde, uyum içinde çalışır. Dikey kasların gerilmesiyle yukarı çekme, kasılma ve dışarı itme gerçekleşir; dairesel kaslar gevşer ve bunun gerçekleşmesine izin vermek için geri çekilir. Rahim ağzı incelir ve açılır. Doğum usulca ve kolayca gerçekleşir.

Derslerinizde öğrenip alıştırmalar yapacağınız Yavaş Nefes tekniği, bu doğum kaslarıyla uyum içinde çalışmanıza yardım etmek üzere tasarlanmıştır. Evde günlük olarak yapacağınız gevşeme alıştırmalarıyla birleştiğinde bu, bedeninizi, kasılmaları daha etkili hale getirebilecek ve kasılma sürecinizi ciddi ölçüde kısaltabilecek olan gevşek bir duruma getirmeyi öğrenmenize yardım edecektir. Aşağıdaki dairesel kasları, üstteki kasların çekişine karşı hiçbir direnç göstermeyen esnek, yumuşak, mavi saten kurdeleler olarak görselleştirmeyi öğreneceksiniz.

Korku: Doğum Odasının Düşmanı

Doğum kaslarının çalışmak üzere birbirlerine nasıl güzelce uyum sağladıklarını gördük. Şimdi doğum yapan anne gergin ve korku dolu olduğunda neler olduğuna bakalım.

Korkunun doğum üzerindeki etkisi hafif, sinsi veya karmaşık değildir. Onu, başlaması geciken veya daha sonra yavaşlayan ya da duran her doğumda görüyoruz. Yine de bildiğimiz en güçlü ve en zayıf düşürücü duygulardan biri olan bu bariz his temelde görmezden geliniyor. Korkunun beden üzerindeki zararlı etkilerinin farkına varmalarına yardım edileceği yerde, annelerden, kendi imkânlarıyla ve doğum için şartlar "doğru" olduğunda doğal olarak yapabilecekleri şeyi yapmak üzere bedenlerini zorlamaları için kendilerini ilaçlara, teknolojiye ve yönlendirmeye teslim etmeleri isteniyor.

Korkunun doğum üzerindeki olumsuz fiziksel etkisi, bedenin Otonom Sinir Sistemi'nin (OSS) işlevine bağlanabilir. OSS, bedenlerimiz içindeki iletişim ağıdır. Ana işlevi, aldığı mesajları yorumlamak, mesajın sonucu olarak yapılması gereken hareketi belirlemek ve sonra o yönergeyi derhal bedenin diğer sistemlerine iletmektir. Etkilere verilen ve OSS aracılığıyla iletilen tepkiler bizim bilinçli kontrolümüze bağlı değildir, dolayısıyla istemdışıdır.

Doğum üzerinde sakinliğin yararlı etkisinin yanısıra stresin etkisini anlamak amacıyla, OSS içerisindeki iki alt sisteme bakmamız gerek -Sempatik sistem ve Parasempatik sistem. Bu sistemler, nefes alıp verişimizi hızlandırmamıza veya yavaşlatmamıza, gözlerimizi kırpıştırmamıza, kalp atışımızı artırmamıza veya düşürmemize, sindirim işleyişimizi durdurmaya veya korumaya ve bedenin başka birçok işlevini gerçekleştirmemize neden olan tepkileri kontrol eder.

Stres altında olduğumuz, korktuğumuz veya irkildiğimiz zamanlarda Sempatik sistem tetiklenir. Bu nedenle, sistemin bu bölümünü "Acil Servis" diye adlandırıyorum. Bedenin savunma mekanizması olarak hareket etmek Sempatik sistemin görevidir. Beden içinde hemen "dövüş, kaç veya donakal" tepkisini yaratır. Bu

sistem harekete geçtiğinde gözbebeklerinin büyümesine yol açar, kalp atış hızını ve şiddetini artırır, bedenin irkilmesine ve savunmacı şekilde hareket etmesine neden olur. Sindirim gibi faaliyetleri askıya alır. En önemlisi, savunma açısından birincil öneme sahip olmayan organlara giden atardamarları kapatır.

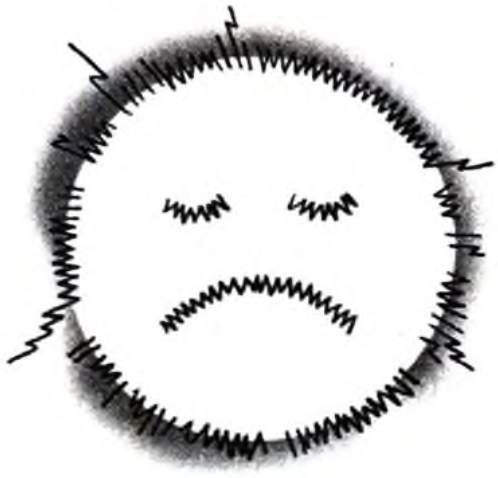
Otomatik Sinir Sistemi İki Bölümden Oluşur

Parasempatik



İyileşme Odası %95 ilâ %98

Sempatik



Acil Durum Odası %2 ilâ %5

Bedeni acil durumlarla ve tehlikeyle baş etmeye hazırlar. Hayatınızı kurtarmak üzere tasarlanmıştır.

Acil Durum Odası'nın faaliyetleri sizi alarm durumuna sokar. Bu nedenle, burada hayatınızın yüzde 2 ilâ 5'inden daha fazlasını geçirmemeniz gerekir. Bu, "kara gün birikimi" gibidir ve bundan düzenli olarak faydalanılmamalıdır.

Öte yandan, "İyileşme Odası" dediğim Parasempatik sistem, bedeni ve zihni bir uyum ve denge durumunda tutar. Kalp atışını yavaşlatarak, dürtüyü azaltarak, zararlı nöropeptitlerin ateşlenme-

sini yavaşlatarak ve genel olarak bizi bir iyilik durumunda tutarak bedenin sakinlik hali içinde faaliyet göstermesini sağlar. Burada bedenlerimizin normal faaliyetlerini yeniler ve muhafaza eder. Hayatımızın yüzde 95 ilâ 98'ini İyileşme Odası'nda yaşamalıyız.

Bunun doğumla nasıl bir ilgisi var? Sinir sisteminin Sempatik bölümü, sadece gerçek tehditlere değil, algılanan tehditlere de yanıt verir. Başka bir deyişle, bir annenin sürekli olarak aldığı olumsuz mesajlar gerçek olarak işlenir. Zamanla bu olumsuz mesajlar onun inanç sisteminin bir parçası haline gelir ve bedeninin kimyasal dengesini düzenli olarak tehlikeye atar. Söz konusu mesajlar onun ve doğmamış bebeğinin duygusal durumunu etkiler.

Anne doğuma çözümlenmemiş bir korku ve stresle yaklaştığında bedeni çoktan savunmaya geçmiştir ve strese neden olan hormon katekolamin tetiklenir. Bedeni "kaç, dövüş ya da donakal" tepkisine yönlendirilir. Kasılma öncesinde ve esnasında büyük miktarlarda katekolamin salgılandığına inanılmaktadır.

Kasılma durumunda olduğu gibi "kaç" veya "dövüş" tepkilerinden hiçbirinin uygun olmadığı şartlarda beden doğal olarak üçüncü seçeneği seçer: "donakal." Rahim hiçbir zaman için bedenin savunma mekanizmasının bir parçası olarak tasarlanmadığından, kan oradan uzaklaştırılıp bedenin savunmayla ilgili bölümlerine yönlendirilir. Bu da rahme giden atardamarların gerilip büzülmesine yol açarak kan ve oksijen akışını kısıtlar. Doğum hemşireleri ile ebeler, bana, tıpkı aşırı korku hisseden bir insanın genelde yüzündeki kanın çekilmesi gibi, doğum yapan korkmuş kadınların kansızlıktan beyazlaşmış rahimlerini gördüklerini söylemişlerdir.

Rahimdeki kasların çalışması için hayati önem taşıyan oksijenin ve kanın sınırlı olması nedeniyle, rahim boynundaki alt dairesel lifler, yapmaları gerektiği şekilde gevşeyip açılmak yerine geri-

lip büzülür. Üst dikey kaslar dairesel kasları yukarıya ve geriye çekme girişimlerine devam ederler ama alt kaslar direnir. Rahim ağzı gergin ve kapalı kalır.

Bu iki grup kas birbirlerine zıt hareket ettiğinde, kasılma yaşayan anne açısından ciddi bir acıya neden olurlar. Bu durumun bebek üzerinde de olumsuz bir etkisi olabilmektedir. Üst kaslar bebeği çıkarmak için iterken, bebeğin başını hareket etmeyi reddeden sıkıca kapanmış alt kaslara doğru zorlar. Bunun hem anne hem de bebek açısından yarattığı ağrıya ek olarak, doğum uzun sürebilir, hatta durabilir. Nitekim cerrahi bir doğum yapmış annelerin "Rahmim açılmadı" diye hayıflandığını duyuyoruz. Rahimde sınırlı oksijen olması, bebeğe oksijen temininin riske atılması anlamına da gelir. Bir süre sonra bu, endişe nedeni olabilir. Sözkonusu durum sıklıkla "doğumun ilerlememesi" (FTP) olarak tanımlanır ve genellikle müdahaleyle sonuçlanır. Aynı baş harflerin, hem Grantly Dick-Read'ın Korku-Gerginlik-Ağrı (Fear-Tension-Pain) Sendromu'nu hem de yol açtığı ilerleyememe durumunu kısaltmak için kullanılması ilginçtir. Doğumda ihtiyaç duyulan, daha fazla aciliyet veya "ilerletmek" için kışkırtmak değil, aslında doğum sürecini daha çabuk ilerletebilecek olan sakinliğin, gevşemenin, nazikçe cesaretlendirmenin ve güven vermenin öneminin daha fazla farkında olmaktır.

Ne yazık ki, Dick-Read endorfinlerin keşfedilmesiyle teorisinin desteklendiğini görecek kadar uzun yaşamadı. Daha da üzücü olan, bugün elimizdeki bu bilgiyle bile, stres yaratan hormon olan katekolaminin yanısıra, kasları gevşetip bedenin açılmasına olanak sağlayan "insana kendini iyi hissettiren" hormonlar olan endorfinleri salgılama yeteneğine sahip OSS ile doğum deneyimi arasındaki ilişkiye az sayıda tıp görevlisinin zihnini açmasıdır.

Bir bebeğin doğuşunu hızlandırma çabaları anne ile bebeğe

daha fazla acı çektirmekten başka bir işe yaramaz; zira bebeğin başı henüz kendisine uyum sağlayacak kadar gevşememiş ve açılmamış olan kaslara doğru itilmektedir. HypnoBirthing bedenin kendi hızında çalışmasına izin verir ve endorfin salınımını hızlandırmak için gevşeme ile görselleştirmeyi kullanarak daha kolay doğuma olanak sağlar, kasılma sürecinin daha da kısa sürmesinde etkisi olur.

Size ve doğum refakatçinize, kasılma öncesinde ve esnasında duygusal gerginliği nasıl saptayacağınız ve bunu nasıl serbest bırakacağınız öğretilecek. Kendinizi nasıl daha derin bir gevşeme durumuna getireceğinizi öğreneceksiniz. Korkudan kurtulduğunuzda, kasılma sürecinin en başından itibaren gevşemiş bir halde olmayı başarabilirsiniz. Sizin ve eşinizin alıştırmalarını yapmış olduğunuz sözlü ve fiziksel ipuçları başlangıçtan itibaren bir sakinlik hali içinde kalmanıza yardım ederken, baskı yaratan hormonlar bedeninizin doğal gevşeticileri tarafından engellenecek.

İyileşme Odası'nda yaşamanın yararlarını anlamayı öğrenmek -ve sizi Acil Durum Odası'nda yerleştiren insanlardan ve durumlardan sakınmak- günlük hayatınıza sakinliği aşılayacak olan bir beceridir. Sakin ve nazik bir doğum sağlamanın yanısıra, bir aile olarak ilişkinizi de büyük ölçüde geliştirecektir.

Korkunun Serbest Bırakılması



Eğer bir kadın hamileyken başkalarıyla kavga ederse,
bebek doğumda kavga ederek çıkar, bu da çok acı verir.
Bebek kavga ederek ve tartışarak büyüyecektir.
Rogu, Mamatoto'da alıntılandığı gibi

Kadınları doğuma onları doğumun gerçek fizyolojisi konusunda eğiterek hazırlamak Dick-Read'in çalışmasının temeliydi. 1950'lerde doğal doğuma hazırlanan pek çok kadın için zekâlarına yöneltilen bu çağrı geleneksel tutumlardan ayrılmalarını ve çocuklarını ilaçsız ve uyanık halde dünyaya getirmelerini sağlamak için yeterliydi. O zaman daha kolaydı. Çoğu bebek dünyaya aile doktorunun yardımıyla geliyordu; bu kişi, doğum yapan anneyi muhtemelen çocukluğundan beri bilen biri olurdu. Kadınlar doğumun piknik gibi bir şey olmasını beklemeseler de, bu deneyimden dehşete düşmüyorlardı ve üç veya dört çocuklu ailelerin sayısı az değildi.

İnsanı zayıf düşüren korkudan kurtulunca, genellikle pek gürültü patırtı olmadan bebeklerinin başını çıkış noktasına ulaştırabiliyorlardı ve ancak doktorun gelip bebeği forsepsle çekmesi sırasında anestezi alıyorlardı. Doğal doğum felsefesini benimseyenler korkudan, anesteziden ve çoğunlukla kasılmaların rahatsızlığından uzaklardı.

Siz de çoğu hamile kadın gibiyseniz, hamileliğin bu günlerin-

de ve aylarında yol aldıkça, karşınıza daha önce hiç düşünmek zorunda kalmamış olduğunuz yepyeni bir dizi duygu, endişe, şüphe, soru, karar ve görev çıktığını göreceksiniz. Bunlardan bazıları hamileliğiniz, kasılma ve doğum çevresinde dönecek ama sizi bir bebek dünyaya getirmenin sunacağı pek çok dönüşüm deneyimine göz atmaya sevk edecek daha fazlaları da olabilir. Bu doğaldır. Zihninizi ve bedeninizi bebeğinizin doğumuna hazırlarken bu anlamda da hazır olmak istersiniz -korkulardan, çekincelerden veya sınırlayıcı düşüncelerden kurtulmak istersiniz.

Acı veren veya inciten, bu nedenle de doğumunuza, zararlı duygulardan arınmış halde yaklaşabilmenizi kısıtlayan hisleri, deneyimleri veya anıları saptayabilmek hem siz hem de eşiniz için faydalı olur. Bir huzursuzluk hissi yaratabilen o duygulara bir göz atın, onlarla doğrudan yüzleşin ve onlar yüzünden (bilinçli veya bilinçsizce) barındırıyor olabileceğiniz her çatışmayı bırakın gitsin. Geçmek bilmeyen duyguları, sınırlayıcı düşünceleri, kolay bir doğumun yolunu tıkayan deneyimleri veya hatıraları bir kez etraflıca ele alıp çözümlediğinizde, bebeğinizin doğumuna inançla ve güvenle yaklaşma yeteneğiniz hakkında daha iyi bir hissiyata sahip olacaksınız.

Kendinize çok güvendiğiniz alanları ve üzerinde biraz daha çalışmanız gereken alanları keşfetmek için içinizdeki duyguları iyice araştırın ki barındırmakta olduğunuz tüm korkuları veya endişeleri çözümleyebilesiniz. Size endişe veren meseleleri bir kenara itmek hamileliğinizin üstesinden gelmenize yardımcı olabilir ama bu endişeler doğum sürecinde korkular olarak kolayca su yüzüne çıkabilir ve sürecin gidişatını etkileyebilir. Size sıkıntı kaynağı olabilen bütün düşünceleri keşfetme ve tartışma konusunda size yardımcı olabilecek eşinizle, doğum refakatçinizle veya iyi bir arkadaşınızla konuşma fırsatından yararlanmak isteyebilirsiniz.

HypnoBirthing uygulayıcınız, hayatınızda engeller olarak muhtemelen karşınıza çıkabilecek alanların bir dökümünü yapmak ve onları saptamak konusunda size yardımcı olacaktır. Uygulayıcı, sınıfta, korkudan arınma seanslarında çalışmanıza yardım edecektir. Sınıftaki seansları gerçekleştirip eşiniz ve arkadaşlarınızla konuştuktan sonra geçmek bilmeyen korkulardan arınmak konusunda yine de yardıma ihtiyaç duyarsanız uygulayıcınızdan özel bir oturum talep edin. Eğer eğitimli bir uygulayıcıyla çalışamıyorsanız, korkuyu serbest bırakma işini sizinle birlikte yapması için bir hipnoterapiste danışmanın faydasını görebilirsiniz. Korkuyu serbest bırakma üzerine yapılan bir hipnoterapi seansı, zehirli duyguları bertaraf etmenin gerçekten en etkili yollarından biridir.

Aşağıda, Dr. Louis MehlMadronna'nın ters gelen bebekleri hipnozla çevirmesi üzerine yaptığı çalışmanın bir sonucu olarak doksanların başında su yüzüne çıkmış, hamile kadınların endişe duyduğu birkaç alan listelenmiştir. Sizin kendi envanteriniz sizin çözmek istediğiniz başka meseleleri ortaya çıkarabilir.

* **Kendi doğumunuz** -Kendi doğumunuz hakkında hangi hikâyeleri duydunuz? Olumlu ve teşvik ediciler mi yoksa olumsuz ve korkutucular mı? Annenizin doğumunu tekrarlayacağınızı mı hissediyorsunuz? Eğer size söylenenler teşvik edici değilse, sizin, anneniz olmadığınız ve bunun onun hamileliği olmadığı düşüncesini yerleştirmek üstüne çalışmak isteyebilirsiniz. Siz farklı bir zamanda ve farklı şartlar altında tamamen farklı bir insansınız.

* **Başkalarının doğum hikâyeleri** -Çevrenizde keyifli doğum hikâyeleri mi var yoksa aile fertleri size uzun doğumlar, sırtüstü doğumlar, aşırı ağrı ve tıbbî müdahale içeren "aile modelleri" fikrini mi aşıladı? Yine, bu hikâyeleri anlatan kişilerin deneyimlerini üstlenmek durumunda değilsiniz. Onların doğurduğu şekilde doğuracağınıza inanmanız için bir neden yok. Bu tür düşünceleri de-

netlemek üzerine çalışın ki onların geçmiş yükünü doğumunuza taşımayın.

* **Daha önceki doğumlar** -Kendi doğum deneyiminiz kolay ve tatmin edici miydi yoksa çetin bir çilenin anılarını mı taşıyorsunuz? Tatmin etmeyen bir doğum yaşadıysanız, bu kez daha kolay bir doğum için daha iyi hazırlanmış olduğunuzu ümit edin; bu kez doğuma eskisine göre daha bilgili ve planlı yaklaşabilirsiniz. HypnoBirthing becerilerinizi kendiniz için işler hale getirin ve önceki doğuma veya doğumlara dair hatıralardan kurtulun.

* **Ebeveynlik** -Ebeveynliğe karşı kendinizi rahat hissettiğiniz olumlu tutumlar mı öğrendiniz? Yoksa iyi bir ebeveyn olma yeteneğiniz konusunda kendinizi yetersiz mi hissediyorsunuz? Sorumluluk altında ezilmişlik duygusu mu yaşıyorsunuz? Oldukça sıklıkla, iyi rol modellerle yetişmemiş kişiler, o kadar mükemmel olmayan modellerden kendi ebeveynliklerinde neler yapmak istemeyecekleri konusunda çok şey öğrenebilirler. Bunu olumlu bir faktöre çevirin.

* **Destek** -Eşinizin ve/veya ailenizin sağlayacağı destek konusunda kendinizi güvende hissediyor musunuz? Bebeğin bakım sorumluluklarını paylaşacak biri var mı? Bazen konuyu ele almak ve insanlara destek istediğinizi ve buna ihtiyacınız olduğunu bildirmek meseleyi çözecektir. Başka durumlarda, kendinize en iyi desteği etkili bir şekilde sağlamak için edinmeniz gereken güçlü yanların neler olduğunu görme fırsatından yararlanın.

* **Evlilik/ilişki** -Evliliğiniz/ilişkiniz güvenli, sevgi dolu ve karşılıklı olarak doyurucu mu? İlişkinizin güçlü olduğundan ve bir çocuk yetiştirmenin getireceği ilave endişeleri atlatacağından emin misiniz? Üzerinde çalışmanız gereken bazı uzlaşma konuları var mı? Gerçekten "konuştunuz" mu? Belki de bir güven oluşturma seansı yeteneklerinizi açığa çıkarmanıza yardımcı olabilir. Hypno-

Birthing'de birlikte çalışmak daha önce düşünemeyeceğiniz kadar güçlü bir bağı da beraberinde getirebilir.

* **Kariyer** -Yeniden bir düzenleme ve planlama yaparak kendi amaçlarınızın peşinden gitmeyi sürdürebilecek misiniz? Planlarınızın bekletilmesi gerekecek mi? İşe geri dönmek ile bebeğinizle evde kalmak arasında karar veremiyor musunuz? Bu soruları ayıklamak, yapmak istediğinize dair gerçek hislerinizle uzlaşmanıza yardım edebilir.

* **Yerleşim** -Yeni bebeğiniz için yüreğinizin yanısıra evinizde de yer var mı? Düzenlemeler kolayca yapılabilir mi? Değişiklikler yapabilir misiniz? Eğer hayırsa, bu arzuları ifade edin; çok geçmeden şartlarınızın nasıl değişebildiğini göreceksiniz.

* **Tıbbî bakım** -Mevcut tıp uzmanınızla kendinizi rahat hissediyor musunuz? Doğumunuzla ilgili planlarınızı desteklediğini hissediyor musunuz? Geçmek bilmeyen şüpheleriniz var mı? Bu kişiyle doğal bir doğum yönündeki tercihlerinizi tartışıp onu arzularınızdan haberdar ettiniz mi? Kararlarınız korkuya mı yoksa güvene mi dayalı?

* **Mali durum** -Hayatınıza yeni bir kişinin eklenmesiyle mali durumunuzun "sıkışık" olacağını mı düşünüyorsunuz? Hypno-Birthing uygulayıcınıza zenginlik çalışmasını sorun. Çekim Yasası bu bağlamda yardımcı olabilir: Unutmayın, söylediğinizi ve gördüğünüzü alırsınız.

* **Önceki ilişkiler** -Geride inciten düşünceler bırakmış daha önceki bir ilişkinin veya deneyimin birtakım mutsuz hatıralarını beraberinizde mi taşıyorsunuz? O düşünceleri bertaraf etmenin ve bir serbest bırakma seansıyla onları salıvermenin zamanıdır.

* **Kişisel taciz deneyimi** -Fiziksel veya cinsel bir tacizin mutsuz hatıralarını mı saklıyorsunuz? Bu deneyimler bedeninizle o ka-

dar ilişkilidir ki acı veya incitici hatıralar doğum sırasında kolayca su yüzüne çıkabilir. Doğum, hayatınız boyunca yaşayacağınız en fiziksel deneyimlerden biridir. Çaresizlik, yetersizlik ve korku gibi baskın duyguların bedeninizi durur veya direnir hale getirme gücü vardır. Hamileliğiniz daha fazla ilerlemeden nitelikli bir hipnoterapistle serbest bırakma çalışması yapmanız önemlidir.

Lütfen bu değerlendirmeyi ciddiye alın. Zihniniz ve bedeniniz, her ikisi uyun içinde olduğunda en iyi şekilde çalışırlar; böylece doğumunuza kısıtlayıcı düşüncelerden ve duygulardan mümkün olduğunca arınmış halde yaklaşabilirsiniz.

Zihnin Gücü



Zihin her şeyi yapabilecek güçtedir
-çünkü gelecek kadar geçmiş de dahil olmak üzere
her şey onun içindedir.
Joseph Conrad

Zihnin gücünü, özellikle de korkunun, bedeni ve doğal doğum sürecini nasıl sekteye uğratabildiğini gördük. İyi haber şu ki bunun aksi de doğrudur: olumlu düşünce ve gevşeme bedene yardımcı olabilir ve onun özgürce, etkin bir şekilde, kötü etkiler olmadan doğurma yeteneğini artırabilir. Ne de olsa HypnoBirthing bundan ibarettir.

Eski Yunan kadar eski zamanlarda, gevşeme, görselleştirme ve ezberden sessizce okumalar papazlar tarafından insanların kendilerini hastalıklardan kurtarmalarına yardımcı olmak için kullanılmıştır. Yüzyıllar boyunca fiziksel ve duygusal iyileşmeyi sağlamak için Kızılderili Kabile gelenekleri ve batıl "kocakarı" inançları kullanılmıştır. Bunca yıl sonra, şimdi, kendi kendine hipnozun fizyolojik olarak dokuları etkileyebileceği ve başarımızı engelleyen davranışları zihinsel olarak yeniden programlayabileceği yolları fark ve kabul etme noktasına geliyoruz. Tanınmış bir yazar olan Dr. Bruce Lipton, zihnin hücresel düzeyde dokuları değiştirmedeki etkisi üzerindeki çalışmasıyla bugün ön planda yer almaktadır.

Araştırmacılar, hafızadan rüyalara, hafif göz hareketlerine dek

her şey üzerinde yaptıkları çalışmalarla, zihnin ve içinde barındırdığı görüntülerin hayattaki başarınızı veya başarısızlığınızı büyük ölçüde belirleyebileceğini keşfediyorlar. Tıp insanlarının yanısıra motivasyon danışmanları, Olimpiyat antrenörleri ve diğer spor antrenörleri de görselleştirmenin -arzulanan bir amacın veya sonucun resimlerini zihinsel olarak üretme süreci- o amacın elde edilmesinde önemli bir faktör olduğunu fark ediyorlar ve programlarına kendi kendine hipnozu ve görselleştirmeyi rutin olarak dahil ediyorlar.

Eğitim psikologları görselleştirme çalışmaları yürütmüş ve dışdeğer bulucu öğrenmenin -fiziksel bir süreci zihinsel olarak inceleme yöntem- kaslarda, rutinin fiziksel olarak uygulanması durumunda ortaya çıkacak olana benzer bir tepki yarattığı sonucuna varmışlardır.

Kendi kendine hipnoz sırasında, beyin ve sinir sistemine, spesifik, ideal bir duyusal görüntünün o kadar gerçek görünen bir resmi işlenir ki bu, beyne kazınır. Bu durum, gerçek deneyimler bilinçaltının hafızasına nasıl gömülüyorsa, aynen o şekilde gerçekleşir. Bir kişi gevşemiş durumdayken, zihin imgeye daha kolay uyum sağlar ve önerilen görüntüyü gerçek olarak kabul eder. Tekrarlanan görüntünün özümsenmesi arzulanan sonuca inanmaya sevk eder.

Her ne kadar nörobilimciler bunun hücresel düzeyde nasıl meydana geldiğini yeni yeni anlamaya başlasalar da, bu olgu üzerinde yapılan yeterli sayıda çalışma çok açıkça tanımlanmış bir dizi Zihin Yasası'nı ortaya çıkarmıştır.

Bu Yasalar'ın olumlu şekilde uygulanmasıyla daha kolay doğum yapma kavramı doğuma bakışı değiştirmekte ve HypnoBirthing'in temelini oluşturmaktadır.

Zihnin Güçlü Yasaları

Spesifik dört Zihin Yasası'nın uygulanmasının doğuma bakışı değiştirme üzerinde doğrudan etkisi vardır ve bu Yasalar bizim HypnoBirthing'de yaptığımız işin büyük bölümünün temelidir.

* Psiko-Fiziksel Tepki Yasası
* Uyumlu Çekim Yasası
* Tekrar Yasası
* Motivasyon Yasası

Beden Zihni İzler: Psiko-Fiziksel Tepki Yasası

Dr. Al Krazner'in *The Wizard Within (İçimizdeki Sihirbaz)* adlı kitabında ilettiği Robot Kuramı'nı inceleyerek Zihin Yasaları'nın uygulanmasıyla arzulanan sonuçları elde etme sürecini daha açık şekilde anlayabiliriz. Robot Kuramı, Psiko-Fiziksel Tepki Yasası'na dayanır. Bu yasaya göre, bir kişinin aklında bulundurduğu her önerme, düşünce veya duygu için bedenin içinde ona karşılık gelen fizyolojik ve kimyasal bir tepki vardır. Doğum bağlamında en önemli Zihin Yasası budur.

Beden, zihnin eylem bileşenidir. Bedende yaşanan zihinde belirlenir. Bu nedenle, zihin neyi kabul etmeyi veya gerçek olarak algılamayı seçerse, robot beden o doğrultuda tepki verir. Zihnin eylem yeteneği yoktur. Dolayısıyla, bedene eylem isteyen mesajlar gönderir. Bunun karşılığında beden düşünceyi dışavurur. Pavlov'un köpeklerle yaptığı ve nihayetinde zilin çalmasıyla yiyecek alma beklentisi içindeki köpeklerin salya akıtmaya şartlanmış hale geldikleri deney, bu zihin-beden bağlantısının belki de en yaygın olarak bilinen örneğidir.

Bu yasayı neredeyse hayatımızın her günü yaşıyoruz. Yüksek, ani bir sesin veya beklemediğiniz anda yolunuza çıkan bir kişi veya nesnenin irkilmenize, eğilmenize, geri kaçmanıza veya istemeden çığlık atmanıza neden olduğu çok sayıda durumu hatırlama-

nızın zor olmayacağından eminim.

Derslerimden birinde bir baba, arabasını hız sınırının epey üstünde sürerken dikiz aynasında bir polis arabasının yanıp sönen ışıklarını gördüğünde fark edilebilir, anlık bir fiziksel tepki yaşadığını anlatmıştı. Düşüncelerinin bedeni içerisinde ne kadar güçlü bir fizyolojik etki yaratmış olduğunu ancak arabasını yolun kenarına çektiğinde ve polis yanından geçip gittiğinde fark etmişti. Hızlanan kalp atışlarını, koltukaltlarında biriken ıslaklığı, direksiyonu kavrayan parmaklarının beyaz eklemlerini ve nefes vermeden, uzun, sürekli nefes alışlarını hissedebiliyordu. Nefes verip omuzları bedeninin çatısına geri çekildiğinde duyduğu rahatlamanın da muazzam derecede farkındaydı. Zihin artık tehdit edildiğini algılamadığında, yeniden rahatlayıp sakinlik durumuna geçmişti.

Elbette, psiko-fiziksel tepkinin en bariz örneği, bebeğinizin doğumuna hazırlanmak için sizi HypnoBirthing dersine getirmiş olandır -cinsel uyarı. Zihin cinsel bir düşünce ve ardından bir görselleştirme barındırdığı zaman beden, erkeklerde penil ereksiyon, kadınlarda ise vajina duvarında kayganlaşma ile seks eylemine hazırlanarak tepki verir. Bütün bunlar, robot bedenin zihnin arzularını dışavurmasıyla doğal olarak gerçekleşir. Bu, bütün üremeler için ana planın bir parçasıdır.

Bu Zihin Yasası'nı doğumunuz sırasında sizinle birlikte ve size karşı değil de sizin için çalışacak şekilde kullanmak en önemli noktadır. Eğer zihin korku dolu, olumsuz doğum görüntüleri üzerinde durursa, beden bilmeden bir savunma durumuna geçer. O zaman fiziksel tepki normal doğumun karşı tezi haline gelir -gerginlik.

Kendi doğal yeteneklerinizi kullanarak zihin ve bedeninizi psiko-fiziksel bir uyuma getirme becerisi kazanacaksınız. Böylece pratik uygulamalarda kullandığınız düşünceleriniz, beden ve zihninizi endorfinler (iyilik hissi yaratan nöropetitler) yaratacak şekil-

de şartlandıran düşünceler olacak.

Dilin Gücü: Uyumlu Çekim Yasası ve Tekrar Yasası

Sözcükler ve düşünceler güçlüdür; günlük deneyimlerimizi ve inançlarımızı derinden etkiler. Klasik doğumun kafa karıştırıcı, sert ve korkutucu sözcüklerinin olumsuz enerjisinin yarattığı zarar da eşit derecede önemlidir.

İkinci bir Zihin Yasası, uyumlu Çekim Yasası, burada apaçık ortadadır. Bu yasaya göre, düşünme ve konuşma şeklimizle bildirdiklerimiz sonraki deneyimlerde bize aynı biçimde dönen bir enerji yaratır. Bu, benim "eko etkisi" ya da "bumerang etkisi" dediğim şeydir. Dünyaya yaydığınız düşünce veya duygu ne ise o size en başta tasarladığınız şekilde geri dönecektir. Bu yasayı günlük olarak uygulamak önemlidir. Esther Hicks'in *Abraham-Hicks Material (Abraham-Hicks Malzemesi)* adlı çalışmasında açıkladığına göre en iyi tavsiye şudur: "Eğer istediğiniz o değilse, oraya gitmeyin."

Sözcüklerin eyleme dönüşen enerjisi, gücü ve titreşimleri vardır. Sizin konuşan kişi mi yoksa hitap edilen kişi mi olduğunuza bakmaksızın, söylenenin sesi ve titreşimi zihninizde duygusal bir tepkiye, ruh-bedeninizde ise fizyolojik ve kimyasal bir tepkiye yol açar. Zamanla, o tepkinin sıklığı inanç sisteminizin bir parçası haline gelerek benzer bir titreşim her kabul edildiğinde kendisini güçlendirir. Sonra da aynısından daha fazlasını çeker.

Kendimizi sessiz iç konuşmalara kaptırdığımızda bile sözcüklerimizin gücü vardır. Kendi kendimize pek de övgü dolu olmayan şekilde her konuştuğumuzda ("Aptal mısın nesin) veya kendi kendimizi kötüleyen benzer sözcükler kullandığımızda, bilinçaltımıza bir yetersizlik izlenimi bırakırız.

Çevrenizdeki kişileri dinlerken bunun ispatını görebilirsiniz. Sağlıklı kişilerin hastalanmaktan nadiren söz ettiklerine dikkat

edin. Ancak, sağlıklı olmayan kişiler konuşmalarında sık sık fiziksel rahatsızlıklarından söz ederler. Şu ifadeyi bir düşünün: "Zenginler zenginleşir, fakirler fakirleşir." Zengin insanlar fakir olmaktan veya mala mülke güçlerinin yetmediğinden sık söz etmezler. Öte yandan, fakir insanlar ya da "fakir düşünen" insanlar harcamayla ilgili düşüncelerini düzenli olarak şu ifadeyle bitirirler: "Benim gücüm yetmez." O durumda kalırlar ve hayatlarını çok az şeye güçleri yeterek geçirirler. Bu nedenle, istemediğiniz şartlar etrafında boşa harcanan, olumsuz enerji yaratmaktan ziyade düşüncelerinizi ve dilinizi istediğiniz şeye odaklanmış halde tutmak çok önemlidir.

Çocukken oyun parkında duymuş olabileceğiniz o şarkı "Taşlar ve sopalar kırsa da kemiklerimi, kelimeler asla incitmez beni" acı veren sözcüklere karşı geçici bir savunma olarak iyi bir karşılık olabilir ama fizyolojik olarak doğru değildir. İğneleyici, aşağılayıcı, korkutucu ve kötüleyici sözcükler aslında incitir ve kalıcı bir iz bırakabilir. Yürümeyi yeni yeni öğrenen veya kendi başına işler başarmaya başlayan bir bebeğe beceriksiz veya hantal olduğunu söylerseniz bir süre sonra çocuk kendini beceriksiz hissetmeye başlar ve beceriksiz şekilde hareket eder. Ona her günkü normal bedensel faaliyetlerinin "berbat koktuğunu ve iğrenç olduğunu" söylerseniz, iğrenç bir durum yaratmış olmaktan ötürü bedeni ve kendisi hakkında kötü hisler beslemeye başlar. Olumsuz izler kök salar, onunla kalır ve büyür. Düşünce ne kadar güçlü olursa, iz de o kadar güçlü olur.

Pek çok yerde pek çok kaynaktan gelen ve tekrar tekrar maruz kaldığınız kavramlar, zamanla, düşüncelerinize kazınmış hale gelen bir şartlanmanın parçası olurlar. Tekrar Yasası bu süreci yönetir. Sıklık derecesi ve tekrarlama sıklığı durumu değiştirmez.

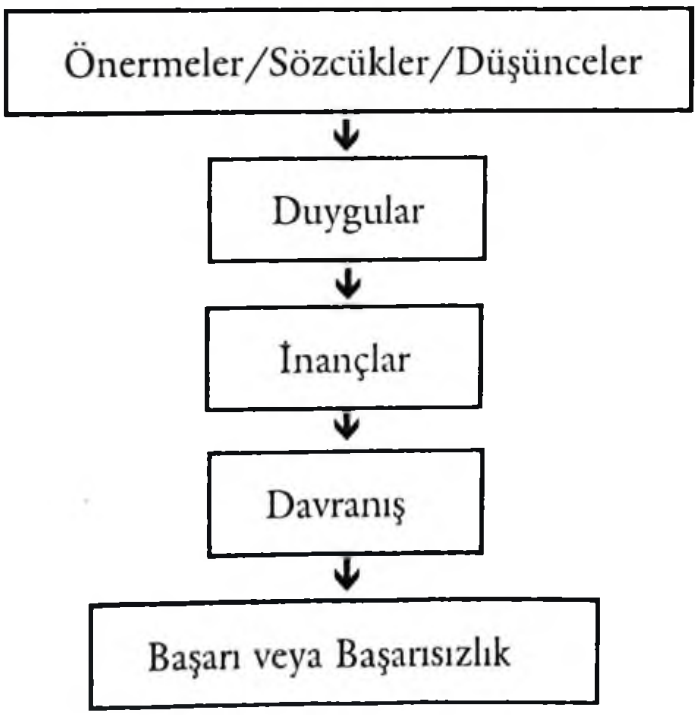
Acının çocuk doğurmakla ilişkilendirilmesi evrensel olarak sürdü-

rülen bir şartlanmanın örneğidir ve onun çevresinde gelişmiş efsaneler nedeniyle gereksiz yere acı çekmenin kaynağı haline gelmiştir. Aynı şekilde, eğer günlük olarak olumlu, nazik doğumla ilgili onaylamalara kulak verirseniz, bunun olumlu şartlanmaya katkısı olur.

Sözcükler ve önermeler, bir duygular, inançlar ve tepkiler zinciri başlatır ki bunlar moral verici, cesaretlendirici ve destekleyici -ya da tamamen zayıf düşüren cinsten olabilir. Aşağıdaki tablo enerji akışını ve sözcüklerin etkisini gösteriyor.

Sözcükler, düşünceler ve hisler yaratır; aynı düşünceleri tekrar tekrar barındırmak duyguları uyandırır. Zamanla bu duygular inançlar haline gelir. O inançları davranışımızla dışavurmaya başlarız. Davranışımız deneyimlerimizi şekillendirir. Olumlu davranış olumlu deneyimler yaratır; olumsuz davranış olumsuz deneyimler yaratır. Bu nedenle, HypnoBirthing'de sadece olumluya odaklanırız.

Bütün bu nedenlerden ötürü, HypnoBirthing ebeveynleri, doğum yapan annenin bedeninde doğum sırasında neler olup bittiğini daha yakından betimleyen bir dil kullanmayı öğrenirler. Bu nazik dil ebeveynler açısından, tıp akademisyenlerince ifade edilen



dilden daha anlamlıdır -tıp dili, tıp alanındaki görevlilerin birbirleriyle kurdukları iletişim için uygundur ama doğum yapan aile için korkutucudur ve zarar verme potansiyeline sahiptir.

Sizin kullandığınız dil ve sağlık görevlileri ile doğum eğitmenleri de dahil olmak üzere çevrenizdeki insanlardan duyduğunuz dil zihninizi bir sakinlik hali içinde tutar veya tam tersine bir huzursuzluk, stres ve korku halini tetikler. Sözcüklerinizi dikkatli seçmeyi öğrenin ve sizin doğuma dair olumlu düşünme şeklinizi güçlendiren kişilerle görüşün. Size korkunç doğum hikâyeleri anlatmak isteyen kişilerin bombardımanına uğruyorsanız, doğum hikâyeleri alışverişinde bulunmak için bebeğinizi doğurana kadar beklemeyi önerin. Bu tür sohbetlerin içine çekilmeyin.

Bu tür bir düşünme, konuşma ve yaşama tarzının yanısıra birbirinize verdiğiniz destek de olumlu bir doğum deneyimine doğru işbirliği yapmanıza yardımcı olacaktır. Bu sakinlik doğum sırasında da sizinle olacaktır ve aile hayatınızın her yönüne taşınacaktır.

Tıbbîleştirilmiş Dil	**HypnoBirthing Dili**
Bunların yerine:	**Bunları kullanın:**
Sancı	Rahim Kasılması veya Dalgası
Antrenör	Doğum Refakatçisi
Bebeği Yakalamak	Bebeği Karşılamak
Doğurtulma	Doğum/Doğurma
Miyad(Beklenen Doğum Tarihi)	Doğurma Zamanı/Ayı
Ağrı veya Sancılar	Baskı/Gerilme/Sıkışma
Suyun Gelmesi/Doğum Kanalının Yırtılması	Zarların Doğum Yolunu Açması
İtme/ıkınma	Doğum Nefesi
Komplikasyonlar	Özel Durumlar

Sümüksü Tıkaç	Rahim Tıpası
Kan gelmesi	Nişan
Geçiş	Bitmeye Yakın/ Tamamlanmaya Yakın
Silinme /Genişleme	İncelme/Açılma
Fetüs	Doğmamış Bebek
Primer/Multi	İlk/İkinci-Kez Anne
Primiper/Multiper	
Doğum kanalı	Doğum Yolu
Su kesesi yırtılması	Zarların gevşemesi
Su kesesini açmak	

Nazik, normal doğum kavramını gerçekten benimsemek için aşağıdaki listede görülen daha kibar, daha yumuşak sözcük seçenekleriyle düşünmeyi ve konuşmayı öğrenin. Bu dile alıştığınızda bu zihinsel dönüşümün öneminin farkına varacaksınız.

Müşteriler/Hastalar	Ebeveynler
Braxton-Hicks	Kasılma Öncesi Isınmaları
Kegels	Pelvik Yer Hareketleri
Neonatus	Yenidoğan
Yalancı Sancı	Alıştırma Kasılması

Tamamen ilaçsız ve müdahaleden bağımsız doğurmaya önem veren doğumu idrak etmiş annelerin bunun için kullandıkları yeni bir terimleri var
"Saf Doğum"
WILLIAM SEARS VE MARTHA SEARS,
THE BIRTH BOOK (DOĞUM KİTABI)

İstediğiniz Elde Ettiğinizdir: Motivasyon Yasası

Motivasyon Yasası fiziksel beden yeteneklerini de etkiler. Bir çocuğun hayatını kurtarmak için kendi hayatlarını tehlikeye atmış insanların başardığı neredeyse imkânsız işlerin hikâyelerini hepimiz okumuşuzdur. Zihin iyice motive olduğunda beden uygun şekilde tepki verir.

Maçın son dakikalarında ayak bileği burkulan bir futbolcuyu düşünün. Bilinçli dikkati ve motivasyonu, bütünüyle, oynayıp maçı kazanmaya odaklandığından, bileğindeki şişliğin baskısını hissedebilir ama acı hissetmez. Zihni, odağını daraltmıştır ve yalnızca oyunda kalıp elinden geleni yapma önermesini kabul etmektedir. Bileği o sert burkulmayı acı kaynağı olarak kabul etmez çünkü sadece zihin acı uyaranını düşünebilir veya ona tepki verebilir. Eğer acı uyaranı yoksa oyuncu acı hissetmez. Ancak oyun bittikten sonra ve bütün enerjisini maçı kazanmak için harcama motivasyonu artık gerekli olmadığında zihni yeniden yönlendirilir, burkulma mesajı zihne aktarılır, zihin onu yorumlayıp geri gönderir ve oyuncu rahatsızlık hissetmeye başlar.

Bir kadının doğurma şeklini nasıl etkilediğini anlamak için motivasyonu incelediğimizde, sadece, birkaç yıl önce ulusal haberlerde yer almış bir hikâyeye bakmamız yeter.

Hikâyede, mezuniyet balosundayken kasılmaları başlayan hamile genç bir kadın var. Kadın izin istiyor, dans pistinden ayrılıyor ve kadınlar tuvaletine gidip çabucak, sessizce ve kimselere haber vermeden bebeğini doğurmak üzere süreci devam ettiriyor. Fark edilme korkusu, doğurma korkusundan çok daha güçlü bir motivasyon yaratıyor. Böylece bebeği kolayca ve çok kısa sürede doğuyor. Kısa bir kasılma döneminden sonra doğumu gerçekleştirip balo etkinliklerine geri dönüyor. Bu doğumda karşısına engeller çıkabileceğini veya bizim toplumumuzun özellikle ilk bebeğini

doğuran anneler söz konusu olduğunda bekler hale geldiği uzun, tipik kasılmalar yaşayacağını onun zihni asla kabul etmemiş hatta hesaba bile katmamıştır.

İnanması zor olsa da, bazen önceki örneğin aksini de görüyoruz. Eğer motivasyona eşlik eden "ikincil bir yarar" varsa, kişi, çoğu insanın istemeyeceği bir durumu -hastalık, kötü bir sonuç, bir güçlük- bilfiil ortaya çıkarabilir. Bilinçli olarak bunun farkında olmaksızın, ikincil yararın "kurbanları" daha iyi bir son olarak düşündükleri şeyi elde etmelerine izin veren şartları -bu, en uygun şartlardan daha azıyla yetinmeleri gerektiği anlamına gelse bile- yaratabilirler.

Bir keresinde, önde gelen bir göz kliniği tarafından ofisime yönlendirilmiş bir kadınla çalışmıştım. Kendisine histerik körlük tanısı konmuştu. Kadını New England'da pek çok göz doktoru görmüş ve hiçbiri görememesine yol açan patolojik bir neden bulamamıştı. Ofisimdeki ilk ziyareti süresince, hipnoz halindeyken, çocuklarının hepsi onu ziyaret edemeyecek kadar kendi hayatlarıyla meşgul olduğundan yıllardır yalnızlık içinde yaşamış olduğunu açığa vurdu. Çocuklarını ve torunlarını görememekten dolayı hayal kırıklığı yaşamıştı. Kör olunca, bu değişmişti. Ailesi onu düzenli olarak ziyaret ediyordu, hatta kendisiyle aynı kasabada yaşadığı halde onu en az ziyaret eden oğlu neredeyse her gün uğrar olmuştu. Birkaç hipnoz seansı sonrasında, körlüğünün kendisine artık ihtiyaç duymadığı müthiş bir zorluk yaşattığının ayrımına vardı. Görme yetisini yavaş yavaş yeniden kazandı, ailesinin ziyaretlerinin keyfini çıkarmaya devam etti ve görüşü normal olan mutlu bir insan olarak hayatına devam etti.

Bu tür bir durum hamilelik ve doğum süresince meydana gelebilir mi? Kesinlikle gelebilir ve zaman zaman geliyor da... Eğer hamile bir kadın pohpohlanmak ister ve buna ihtiyaç duyarsa, hamileliğin anormal bir durum olduğu ve kendisinin "hasta" oldu-

ğu kavramını benimserse, sıkıntılı bir hamilelik ve zor bir doğum süresince gördüğü özen ona göre tüm bunları çekilmeye değer hale getirebilir... Hamileliğine güçbela katlanır ve bir yandan beden diliyle kötü halini gösterirken bir yandan da bütün ağrılarda, acılarda ve diğer hamilelik "bozuklukları"nda sürekli olarak sıkıntısını dile getirir. Aile fertleri de, hayatının bu nazik döneminde kırılganlığına "teslim olması" gerektiği uyarısıyla bu senaryoya sıklıkla katkıda bulunurlar.

Birkaç yıl önce, derslerime gelip annesinin ve ailesindeki bütün kadınların yaşamış olduğu korkunç derecede uzun ve zor doğumlardan bahseden bir anne vardı. Her hafta sohbetinin ana konusu buydu. Ailesini tanıdıkça, ailedeki bütün kadınların "kurban" diliyle konuştuklarını gördüm. Doğum öykülerinin dehşet verici olmasına karşın, bütün ayrıntıları anlatmaktan keyif alıyorlardı; her biri bir diğerini gölgede bırakıyor, hamileliklerinin ve doğumlarının ne kadar kötü olduğunu anlatma fırsatını ele geçirmek için birbirleriyle yarışıyorlardı. Anne ile baba HypnoBirthing felsefesini benimsiyor görünüyordu ama onun doğum öyküsünün aile fertlerininkilerle kolayca boy ölçüşebilecek ve onları alt edebilecek bir öykü olmasına şaşırmadım. Doğumun etrafındaki dram inanılmazdı ve eylemi gözlemlemek üzere davet edilmiş aile ve dostlardan oluşmuş bir topluluk vardı. Bu genç kadın için, grubun dışında kalarak bebeğini hazırlandığı şekilde sakince ve huzur içinde doğurmaktansa aile ve arkadaş birliği içerisinde iyi durumda kalabilmek daha önemliydi.

Bu, uzayan ve zor geçen bütün kasılmaların ardında bir çeşit ikincil bir yarar olduğu anlamına gelmez. Ne var ki, doğumunuza yaklaşırken kendi motivasyonunuzu ve niyetinizi değerlendirmeniz ve burada tüm konuştuklarımızın ışığında bu Zihin Yasaları'nı sizin için çalışacak şekilde nasıl uygulayacağınızı düşünmeniz önemlidir.

Motivasyon sizin niyetinize ve kendinize dair imgenize sıkı sıkıya bağlıdır. Bir kadının nasıl yaşıyorsa doğumunu da aşağı yukarı o şekilde gerçekleştirdiği söylenir. Bu nedenle, kendinizi nasıl gördüğünüzün ve bu imgenin sizin için yararlı olup olmadığının bir değerlendirmesini yapmaya zaman ayırmanız gerekir. Doğumunuza dair önemli seçimleri nasıl yapacağınızı belirleyen yönlerin çoğu, doğumu ve bu deneyim içindeki rolünüzü nasıl gördüğünüzle ilişkilidir.

İki model -sağlam kişi modeli ve bağımlı kişi modeli- hamileliğinize ve doğumunuza nasıl yaklaşacağınızı belirler. Her bir modeli gözden geçirin, bebeğinize ve doğumunuza ilişkin önemli kararlar alırken hangi özellikleri güçlendirip geliştirmek istediğinizi değerlendirin. İzlemeyi seçtiğiniz model, hamilelik, doğum ve hayat boyu sürecek ebeveynlik maceranıza devam ederken paha biçilmez bir değere sahip olacaktır.

Bağımlı Kişi Modeli	Sağlam Kişi Modeli
bihaber ve bilgisiz	bilgili
teslimiyetçi	güçlü
pasif izleyici	müdahil, etkin
boyun eğen	ileri görüşlü
razı	isteklerini gerçekleştirmiş
kolayca yönetilen	yöneten
kırılgan	güven dolu
çaresiz	kendine yeten
kararsız	kararlı
tehdit altında	güvenli
çekingen	iddialı
bıkkın	hoşnut

Kendi Kendine Hipnoz Üzerine Bazı Notlar

Kendi kendine hipnoz konusunda çok fazla kavram yanılgısı vardır. Bunun nedeni genelde pek çok kişinin yaşadığı tek hipnoz deneyiminin, eğlence olarak gördükleri şey olmasıdır -sahne hipnozu. Ayrıntıya girmeden, size bir sahne gösterisi sırasında sahnede olan kişilerin iyi vakit geçirmek için orada olan gönüllüler olduklarını hatırlatacağım sadece... Bütün hipnoz kendi kendine hipnoz olduğundan, onlar için hipnotizmacının onlara önerdiği rolleri kabul etmeleri kolaydır. Onlar eğlenmektedirler.

Filmlerde ve edebiyatta resmedilenin aksine, kişi hipnoza katılırken o kişinin ahlâk kurallarına veya prensiplerine karşı bir şey yapmasına sebebiyet vermek imkânsızdır. Kişinin inandığı herhangi bir değere karşı olan bir öneride bulunulacak olsa, kişi derhal uyanık durumuna geri döner.

Pek çok tıbbî, dişle ilgili ve tedavi amaçlı uygulamada kişilere yarar sağlamak amacıyla hipnozun kullanıldığını çoğu kişi bilmiyor olabilir. İnsanların korkulardan arınmalarına, kemoterapinin etkilerinin verdiği rahatsızlığı aşmalarına, ameliyata hazırlanmalarına, kekelemeyi bırakmalarına, tırnak yemeye ve sıkıntı yaratan diğer bir sürü alışkanlığa son vermelerine yardımcı olmada hipnoz yaygın şekilde kullanılmaktadır. Hipnoz o kadar etkilidir ki 1957 yılında Amerikan Tıp Derneği'nce pek çok fiziksel ve duygusal ihtiyaç için yararlı bir terapi olarak kabul edilmiştir.

Hipnoz, çoğumuzun günün büyük bir bölümünde içinde bulunduğu çok doğal bir durumdur. İşimize dalıp zamanı unuttuğumuzda veya etrafımızda olup biteni fark etmediğimizde, bu hipnozdur. Hayallere daldığımızda veya bir filme veya televizyon programına orada oyuncuların yaşadıklarına duygusal tepki verecek kadar kendimizi kaptırdığımızda hipnoz durumundayızdır.

Kasılma sırasında hipnoz halindeyken, konuşmaları duyabilir

durumda olacaksınız ve onlara katılmayı arzu edebilir veya etmeyebilirsiniz. Tamamen gevşemiş halde olmanıza rağmen, kontrolü tamamen elinizde tutacaksınız. Kendi kendine hipnoza alışık olmayan birine, sizi bu kadar derinden gevşemiş bir duruma sokacak bir tür ilaç almışsınız gibi bile gelebilir. Doğum esnasında rahim kasılmalarınızın farkında olacaksınız ama onları rahat bir şekilde, sorumluluğun sizde olduğunu bilerek yaşayacaksınız. Gevşemenize istediğiniz zaman ara verebilecek ve istediğiniz zaman onu yeniden başlatabileceksiniz.

Kasılmalarınız doğuma doğru ilerledikçe, büyük olasılıkla doğum yapan bedeninize ve bebeğinize daha da derinden odaklanmayı seçeceksiniz, böylece doğum süresince birlikte uyum içinde çalışabilirsiniz. Her ne kadar bunu görsel olarak yaşayamayacak olsanız da, bebeğinizin bu macerada iyiden iyiye bir doğum partneri olduğunu fiziksel olarak bilebileceksiniz. Bedeninize duyarlı olduğunuzda, kendinizin ve bebeğinizin ne yapmakta olduğunu tam olarak hissedecek ve bileceksiniz.

Zihninizle bedeninizi mükemmel bir uyum içine sokma konusundaki kendi doğal yeteneklerinizi kullanma alanında becerikli hale geleceksiniz. Kasılmanın fizyolojisi hakkında başka kurslarda genellikle öğretilenlerin ötesinde bir kavrayış elde edeceksiniz. Doğumu yaşarken bedeninizle ve bebeğinizle bağ kurup işbirliği yapmanızı sağlayacak özel gevşeme çalışmaları ve kasılma teknikleri öğreneceksiniz. Bu tekniklerin alıştırmasının tekrar tekrar yapılması bu gevşemeyi hemen yakalamanızı ve kasılma boyunca istediğiniz süreyle muhafaza etmenizi mümkün kılacaktır.

Kendi kendine hipnozun değeri, kendinize verdiğiniz önermelerin fizyolojik deneyiminizi etkin biçimde etkileyecek zihin düzeyine ulaşmayı öğrenmenizde yatar. HypnoBirthing uygulayıcınız sadece sakinliğe ve rahata odaklandığınız bu düzeye ulaşmayı öğ-

renmenize yardım edecek. Derslerde bu teknikleri görecek, duyacak, uygulayacaksınız ve günlük olarak evde çalışmanız için size uygulama CD'leri önerilecek. Doğum refakatçinize de, haftada iki veya üç kez birlikte alıştırma yaptığınızda kullanması için yazılar verilecek.

Sadece derslere gelmenin yarattığı sihirli bir yarar yoktur. Kasılmaları yaşarken işinize yarayacak bu gevşeme düzeylerine ulaşmak için gerekli olan alıştırmaları yapmaya istekli olmalısınız.

Bu beceriler, çocuğunuzu doğurmanın yanında hayatınızın başka pek çok yönüne de uygulanabilecektir. Pek çok çift gevşeme hazırlığıyla geçen ayların günlük durumlarla başa çıkma biçimlerinde yarar sağladığını ve birbirleriyle etkileşimleri üzerinde de olumlu bir etkisi olduğunu fark etmektedir.

Derslerimden birindeki bir anne şöyle demişti: "HypnoBirthing'e bebek doğurmayı öğrenmek için geldim ve nasıl yaşanacağını öğrendim." Onu kullanmayı öğrenirseniz, işte bu kadar güçlüdür...

Gevşemenin bebek üzerinde de sakinleştirici bir etkisi vardır. Pek çok ebeveynin bebeklerini tasvir ederken kullandıkları sözcük "keyifli"dir. Biz onların "daha iyi huylu" olduklarını düşünmekten hoşlanıyoruz.

Bebeğinize Aşık Olmak



Dünyanızı başaşağı çevirme, nefesinizi kesme ve sizi tekrar aşka düşürme işini bir bebeğe bırakın.
Dişsiz sırıtışıyla bebeğiniz yüreğinizi tutuşturur.
Jan Blaustone, The Joy of Parenthood (Ebeveynlik Sevinci)

Yatıştırıcı, sakin düşüncelerin ve duyguların bebeğinizi dünyaya getirme biçiminiz üzerinde bir etkisi olduğunu biliyoruz. Sevgi, olumlu bir beklenti oluşturmanıza yardım eden en önemli duygulardan biridir -ebeveynler olarak birbiriniz için hissettiğiniz sevgi ve taşımakta olduğunuz bebeğinizle aktif biçimde paylaştığınız sevgi...

Bebeğinize âşık olmak için en iyi zaman ne zamandır? Eğer bebeğinize henüz deli gibi âşık olmadıysanız ve onunla günü gününe oynamıyor ve iletişim kurmuyorsanız, şimdi zamanıdır. Bebeğinizle tanışmak çok büyülü bir deneyimdir ve bu bağı kurmanın keyfini çıkarmak için bebeğiniz doğana kadar beklemeniz gerekmez.

Bebeğiniz doğunca, özellikle onunla konuşmaya, oynamaya ve onu sevmeye adayacağınız sık molalara zaman ayırmadan günlük rutininize koyulmayı düşünemeyeceksiniz bile... Bebeklerin, aile fertlerinin yanısıra yabancıların da dikkatlerini çekmek için kullandıkları bir yol vardır. Hiç kimse onların mıknatıs gibi çeken cazibesine karşı koyamaz -bu cazibe öylesine güçlüdür ki faaliyetleri ve sohbeti bir çığlıkla sekteye uğratabilir.

Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz anda doğmamış bebeğinizle sosyal ve duygusal olarak bağ kurmaya başlayabilirsiniz. Hayatınızın parçası haline gelen bu küçük insana "ayarlandığınız" zaman, hamileliğinizi çok daha keyifli ve heyecanlı hale getirmenin yanısıra, hayatlarınızın geri kalanı boyunca sürebilecek bir ilişkinin de temelini atmış olursunuz. Doğum öncesi ebeveynlik faaliyetleri bebeğinize memnuniyetle karşılandığını ve istendiğini anlatır.

Her iki ebeveynin de doğmamış bebeklerini etkilediği düşüncesi ne bir varsayım ne de bir hurafedir. Bebek henüz ana rahmindeyken kurulan yakın bağ, doğum esnasında bebeğinizle bağ kurma zamanı geldiğinde çok gerçek bir hal alabilir.

Yetmişlerin sonunda seksenlerin başında Dr. Thomas Verny'nin *The Secret Life of the Unborn Child (Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı)* adlı kitabıyla gelişme göstermiş olan nispeten yeni fetüs bilimi çalışması sayesinde, bebeklerin rahimde geçirdikleri süre boyunca olup bitenin bilincinde olduklarını biliyoruz. Bebekler fiziksel olarak gelişmenin yanısıra zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak da gelişmektedirler. Ebeveynler, bebeğin duygusal gelişiminin, mutluluğunun ve sevilen bir varlık olarak değer duygusunun doğum öncesinde ilgili ve sürekli bir ebeveynlikle beslenmesi için ellerinden geleni yapmalıdırlar.

Bebeğin rahimde geçirdiği dokuz ay, ebeveynler için de dokuz aylık bir büyüme ve gelişme dönemidir. Bir aile olarak gelişmenin önemini öğrenirler; anneler de hem bebek hem de kendileri için nazik bir doğum gerçekleştirme hedefine ulaşmaya doğru planlama yapmanın ve bu yönde bebekleriyle işbirliği yapmanın önemini öğrenirler.

Daha sonra *The Mind of Your Newborn Baby (Yeni Doğmuş Bebeğinizin Zihni)* adıyla yayımlanmış olan *Babies Remember Birth (Bebekler Doğumu Hatırlar)* kitabının yazarı Dr. David Chamber-

lain, yıllarını, doğum travmasının bebek üzerindeki etkilerini araştırmakla geçirmiştir. Bebeklerin doğuma etkin şekilde katıldıklarını ve doğum deneyimlerini hatırladıklarını belirtir. O deneyimin izini hayatları boyunca taşırlar. Kişinin tek yapması gereken, varolma yolculuğu sırasında ilaç verilmemiş bir yenidoğanın dikkatli, bilen gözlerini izlemektir; pek çok düşüncenin var olduğu derhal anlaşılır. Bir bebek, tek bir kelime söylemeden bir mesaj iletir: **Biliyorum.**

Prenatal ve perinatal psikoloji, bebeğin rahim içinde gelişmesi döneminde ve doğum deneyimi esnasında çevrenin bebek üzerindeki etkilerine odaklanan bir araştırma dalıdır. Süregelen çalışmaların çabası rahimdeki bir bebeğin içinde yaşadığı ortamdan ve ebeveynlerinin kendisiyle ve birbirleriyle etkileşim biçimlerinden ne derece etkilendiğini belirlemektir.

Annenin bedenine aldığı her şeyin plasentayı geçip bebeği etkilediğini bilmekle beraber, aynı durum duygular için de geçerlidir. Doğmamış bebeğe sevgi, oyun ve müzik sunduğumuzda, onun güven duygularını güçlendiririz. Olumsuz tarafta ise, çığlığa, bağırmaya, yüksek veya rahatsız edici gürültülere ve duygusal bozukluklara maruz kalan doğmamış bebeğin kalp atım hızının aniden yükseldiği ortaya çıkarılmıştır. Doğmamış bebeğinize sağladığınız ortam ve deneyimlerin türüne dikkat edin.

Babaların hem anneye hem de bebeğe bakmaya dahil olmaları ve annelerin hem babaya hem de bebeğe bakma ihtiyacının farkında olmaları çok önemlidir.

Karşılıklı olarak bir ebeveynin diğerine bakması doğmamış bebeklerine güven konusunda güçlü bir mesaj gönderir: Bu, sevgi dolu bir ailedir.

Verny'nin ve meslektaşlarının çalışmalarının sonucunda, rahimdeki bebeklerin rahim dışındaki uyaranlara tepki verdikleri ortaya çıkmıştır.

Maksatlı olarak birtakım etkileşim ve sevgi oyunları başlatmak, doğum öncesinde, esnasında ve sonrasında olumlu bir bağlanma sağlayabilir.

Bulgulara göre, rahim içindeki bebekler titreşimlere, çarpmaya, tıkırtılara, sürtünmeye, sıkmaya, konuşmaya, seslere, müziğe, ışığa, sıcağa, soğuğa, doğum deneyimini taklit amaçlı baskı uygulamaya, muzipliğe, yüksek seslere, TV seslerine ve şakalara tepki veriyorlar.

Rahimde geçirdikleri süre boyunca yumuşak bir müzik ve şarkılar duymuş bebekler daha sakin, daha mutlu ve rahim dışındaki dünyaya daha uyumlu oluyorlar. Bu bebeklerin daha iyi uyuyan bebekler olduğuna da inanılıyor. Bebekler, özellikle kendilerine şarkı söylediklerinde ebeveynlerinin seslerini severler. Bazı anneler doğmamış bebeklerine şarkı söylerken bebeklerinin nazik bir hareketlenmeyle yanıt verdiklerini söyler. Müzik, bebeklerin duyarlı olduğu bir titreşime sahiptir. Eğer titreşim nazik ve sakinleştiriciyse, bebekler mutluluk hissi yaşar.

Önde gelen Rus çocuk doktoru Dr. Michael Lazarev, doğmamış bebekleriyle müzik yoluyla etkileşimde bulunan ebeveynlerin bebekten bir cevap aldıklarını belirtmiştir. Bebeğin hem doğmadan önce hem de bebeklik döneminde müzik seslerine alışmasına yardımcı olmanın önemini vurgular. Lazarev doğmamış bebeğinizi dinlerseniz, bebeğinizin hangi faaliyetleri ve sesleri tercih ettiğini size bildireceği sonucuna varmıştır.

Lazarev'in çalışmasındaki Rus bir kadın, otuz yedi haftalık hamileyken bir rock konserine gittiğini ama bebeğinin kızgınlıkla, telaşlı bir şekilde tekmelemesiyle hastalanacağı hissine kapılarak konseri terk etmek zorunda kaldığını belirtmiştir. Başka bir anne, Rachmaninoff dinlemesi ve hayalinde yüzmeyi canlandırması durumunda bebeğin döner gibi yumuşak şekilde hareket etmeye başladığını anlatmıştır. Başka bir çift, tartışırlarken bebeklerinin sesle-

rinin tonundan rahatsız olduğunu bildirecek şekilde tepki vermeye başladığını söylemiştir. Bebeğine masallar okumayı alışkanlık haline getirmiş bir kadın, rahmindeki hareket tarzından öykülerin bebeğinin hoşuna gittiğini hissedebilmiştir.

Salzburg Üniversitesi'ndeki bir çalışmada, doğmamış bebekleriyle gerçek bir bağ kurdukları hissini geliştiren ve bebekleriyle konuşup oynama şeklinde etkileşimde bulunan anneler bedenlerini bir gurur havası içinde görme eğilimi göstermiş ve büyüyen bedenlerini bebeğin gelişiminin doğal bir parçası olarak tamamen kabul etmişlerdir. Bağlanma olayına dahil olmuş babalar, annenin bedeninin biçimi ve o beden içinde meydana gelen gelişim karşısında aynı tür huşuyu sergilemiştir. Rahimde taşınmakta olan hayat için bir saygı söz konusudur. Genel olarak bakıldığında doğumları gibi hamilelikleri de daha kolay olmuştur. Doğuma rahat bir güven duygusuyla yaklaşmışlardır. Daha sonra, her iki ebeveyn de çocuk bakımı konusunda daha yumuşak ve daha dengeli bir tutum benimsemişlerdir. Ebeveynler hem birbirlerine hem de bebeğe karşı daha büyük bir haz, sevgi ve saygı sergilemişlerdir.

Bebek açısından sağlanan yararlar da büyüktür. Daha az sayıda erken doğum ve doğum kilosu düşük bebekler söz konusu olmuştur. Raporlar, doğum öncesi ebeveynlerini hissetmiş bebeklerin sosyalleşmelerinde gözle görülür bir artış göstermiştir. Genel sağlık durumları ve kilo alımı çok olumlu seyretmiştir. HypnoBirthing ebeveynleri bize küçük bebeklerinin nadiren ağladıklarını ve fevkalade dikkatli olduklarını söylüyorlar.

Doğum öncesi ebeveynliğin bebek açısından en önemli avantajlarından birinin, ebeveynlerin bebeğin doğumundan önce bir aile olarak tutum anlamında gerçek bir bağ kurduklarında, doğumlarını planlama ve yönetme sorumluluğunu kabul etmeleri olduğuna inanıyorum. Bebekleri rahmin dışında ailelerinin bir par-

çası olduğu zaman onun güvenliğini ve rahatlığını temin etmeye ne kadar bağlılarsa, bebeğin dünyaya gelme yolculuğunda da buna aynı şekilde bağlı oluyorlar. Doğum öncesi ebeveynliğin, ebeveynlerin daha sonraki dönemdeki ebeveynlik sorumluluğunu kabul etme konusunda deneyimli hale gelmelerine yardımcı olduğuna da inanıyorum.

Chamberlain, bebeklerin hayatları boyunca sürecek kendi fiziksel egzersiz rutinlerini rahimde bilfiil geliştirdiklerinin artık yaygın olarak bilindiğini söylüyor. Bebeğin, çevresinin ve ebeveynleri olan kişilerin tamamen farkında olduğu bilindiğine göre, birlikte yaşadığı kişilerle etkileşimi ve sosyalleşmesi söz konusu olduğunda iyi gelişim göstermesi de sadece mantıklı olabilir.

Doğum Öncesi Ebeveynlik İçin Öneriler

* Önerilen gevşeme tekniklerini öğrenin ve günlük olarak alıştırma yapın -bebeğin de huzura ihtiyacı var. Bebek her şeyin farkında olduğundan, annesiyle aynı anda müzik ve sakinleştirici önerileri dinler.

* Bebekle fiziksel olarak oynayın -sallanın, sallanın, sallanın; ovalayın, ovalayın, ovalayın; pışpışlayın, pışpışlayın, pışpışlayın; sıkıştırın, sıkıştırın, sıkıştırın; bastırın, bastırın, bastırın (hepsi nazikçe yapılacak).

* Güdümlü imge ve görselliği kullanın.

* Bebekle sohbet edin -olumlamalar söyleyin, hayvan sesleri canlandırması ve taklidi yaparak öyküler okuyun, çocuk müzikleri çalın.

* Küvette gevşerken, ılık suyla karnınıza masaj yapın ve bebeğinize şarkı söyleyin ya da onunla konuşun.

* Sakinleştirici müzik çalın -okyanus, kuş, rüzgâr sesleri, yumuşak piyano, gitar, madrigaller, flüt, arp, doğa sesleri ve hayvan

sesleri- böylece bebek bu şeyler hakkında daha geniş bir farkındalık geliştirir.

* Ailenizin ve arkadaşlarınızın bebekle selamlaşıp onunla etkileşimde bulunmalarını sağlayın.

* Kendinizi bebeğinizin referans sisteminin içine koyun -çevredeki gürültüler, sesler, tutumlar, duygular, besinler, sıcaklık, hava, kokular ne kadar sağlıklı?

Doğum Öncesi Bağlanma Alıştırmaları

HypnoBirthing programının önemli bir yönü, ebeveynlerin doğmamış bebekleriyle gerçekten bağ kurup onlara âşık olmalarına yardımcı olan tartışmalar ve alıştırmalardır. Bu etkinlikler ebeveynlerin bebeğin çevresini nasıl algıladığına dair bir duyarlılık geliştirmesine yardım eder ve onları genellikle yaşam tarzlarının, duygusal anlamda sağlıklarının ve birbirleriyle olan ilişkilerinin bebeğin duygusal gelişimi, sevildiği ve güvende olduğu hissi üzerinde nasıl bir etkisi olabileceğini değerlendirmeye sevk eder.

Doğum Öncesi yapacağınız alıştırmalar her iki ebeveyn için de değerli gevşeme dersleri ve imge oluşturucu araçlar sağlamaktadır. Bu etkinlikler onların doğmamış bebekleriyle bağ kurmalarına yardımcı olacak meditasyonlar olarak görev yapmanın yanısıra özsaygılarına dair daha güçlü bir his geliştirmelerine de yardım eder. Bu güdümlü imgelerle geçirilen zaman kendinize ve bebeğinize verebileceğiniz en değerli hediyeler arasında yer alabilir.

Bebeğinizle bağ kurmanın ve onun dünyasını keşfetmenin başka bir yolu aşağıdaki alıştırmaya katılmaktır. Biz bu alıştırmaya "Bebek Ol" adını veriyoruz çünkü kendinizi rahimdeki bebeğin rolünde hayal etmenizi ve bebeğin gözünden hayatın nasıl göründüğünü yaşamanızı istiyoruz.

Uygulayıcı size bu alıştırmada rehberlik yaparken, doğmamış

bebeğinizin bu sorulara nasıl cevap verebileceği ve bebeğin sevildiği ve istendiği hissini güçlendirecek şeyleri sizin nasıl etkin bir biçimde yapmaya başlayabileceğiniz üzerinde düşünme fırsatından yararlanın.

Bebek Ol Alıştırması

Bebeğinizin algıladıkları -rahimdeyken kabul ettikleri ve benimsedikleri- özünün ve kimliğinin parçası haline gelir ve kendi gerçek benliğini kabul eden, kucaklayan ve onaylayan bilinçli bir egonun yaratılmasını mümkün kılar.

Annenizin rahminde gelişen bebek olduğunuzu hayal edin; konuşmaları dinliyorsunuz, çevrenizi tecrübe ediyorsunuz, etrafınızdakilerin duygularını ve ruh hallerini kendinize katıyorsunuz. Kısa süre sonra sizin ailenize doğacak olan o çocuk olarak kendinizi nasıl hissettiğiniz üzerine birkaç dakika düşünün.

* Ebeveynlerin sana sakin bir doğum sağlamaya yardımcı olmak için gevşeme alıştırmalarına ne derece zaman ayırıyor?

* Ne derece memnuniyetle karşılandığını hissediyorsun? Şimdiden ailenin bir parçası olduğunu hissediyor musun?

* Ne derece sevildiğini hissediyorsun? İnsanlar seninle her gün sevgi dolu bir şekilde konuşuyor mu?

* Senin hakkında söylenen şeylerden ne tür mesajlar alıyorsun?

* Ebeveynlerinin birbirleriyle etkileşimde bulunma şekilleri hakkında neler hissediyorsun?

* Ebeveynlerin nasıl bir tempo tutturmuş? Sen büyürken senin için özel olarak yaratılmış bir zaman olacağından emin misin?

* Nasıl bir atmosfere doğacaksın? Huzurlu mu? Sevgi dolu mu? İlgili mi? Mutlu mu?

* Sevgi ve sabırla büyütüleceğinden ne kadar eminsin?

* Senin için hazırlanan dünya ne kadar sakin?

* Birlikte yaşayacağın kişiler ne kadar nazik ve sevgi dolu?

* Dünyaya nazik bir şekilde gelmeni sağlamak için ebeveynlerinin gerekli olanı yapacaklarını hissediyor musun?

* Ebeveynlerin nazik, sevgi dolu şekilde mi konuşuyorlar?

* Yaptığın her hareket neşeyle mi karşılanıyor?

* Ne tür seslerle/müzikle/gürültülerle yaşıyorsun?

* Sana, güçlü, sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmene yardımcı olmak için en iyi besleyici gıdalar sağlanıyor mu?

* Soluduğun hava ne kadar sağlıklı? Senin için iyi bir sağlık durumunu teşvik edecek türden mi?

* Çevren ve bedenin dumandan, alkolden ve ilaçlardan arınmış durumda mı?

* Sevilen ve seven bir insan haline gelmek için sana yardım edileceğinden ve yol gösterileceğinden ne kadar eminsin?

* Yeni, yabancı dünyana alışmayı öğrenirken ebeveynlerinin sana anlayışlı davranacakları konusunda nasıl bir güvencen var?

* Cezayla değil, rehberlikle öğreneceğinden emin misin?

Bu soruların cevapları üzerinde düşündüğünüzde, bebeğinizin içinde bulunacağı ortamda yapabileceğinizi hissettiğiniz bazı değişiklikler var mı? Ebeveynler olarak sizin üzerinde düşünmeniz ve benimsemeniz gereken birtakım kararlar var mı?

Bebeğinizi memnuniyetle karşıladığınıza dair ona kalıcı anlatımlar yaratabilmeniz için şu faaliyetleri öneriyoruz:

* Bebeğinize, yakında burada olacağı için hissettiğiniz neşeyi ifade eden mektuplar yazın veya bir günlük tutun. Sonraları çocuğa vermek için mektupları saklayın.

* Hamilelik döneminde hem annenin hem de anne ile babanın fotoğraflarını çekin.

* Mektupların yanısıra bebeğiniz için bir CD'ye mesajlarınızı kaydedin.

* Doğumunuzu kameraya çekin; bunu, doğum sırasında bebeğinize vereceğiniz bir doğum günü mesajıyla tamamlayın.

* Kardeşleri, bebekle konuşup onu dinlerken veya bebeğe bir hikâye anlatırken kameraya çekin.

* Bebeğin odasının dekorasyonuna ve fotoğraf çekme işine kardeşleri dahil edin.

* Bir albüm hazırlayın ve içine bebek geliştikçe bedeninizin nasıl değiştiğini gösteren resimlerin yanısıra büyükannelerle büyükbabaların ziyaretleri, unutulmaz yerlere yapılan seyahatler, doğum öncesi hediye partisi, anne-bebek yemek daveti veya mevlüt gibi özel olayların resimlerini de koyun.

Bütün doğal doğumların bir amacı ve planı vardır;
kelebek çıkarken kozasını yırtıp açmayı kim düşünür?
Kim civcivi dışarı çekip çıkarmak için kabuğu kırar?

Doğum Ekibini ve Doğum Ortamını Seçmek



Kutsal bir yerde doğurmak mı? Neden olmasın!
Bir düşünün...
Bir yer ki herkes size ve doğumda yapacağınız işe saygı duyuyor
Sessizce konuşuyor, yavaşça ve nazikçe hareket ediyor,
içinizden geldiği gibi olma ihtiyacınıza saygı gösteriyor
-yemek, içmek, sesler çıkarmak, etrafta dolanmak, ağlamak, bağırmak, gülmek
Size ve bebeğinize tamamen bilinçli ve duyarlı varlıklar olarak davranıyor.
Doğum yapmak sevişmek kadar özeldir
Mahremiyete, desteğe ve şefkate ihtiyacınız olacak
Doğum seyircili bir spor değildir
Eşiniz sizin "antrenörünüz" değil
Siz ve bebeğiniz için hayatınızın yolculuğudur
Tipik bir doğuma razı olmayın
Daha fazlasını bulun ... evde doğum... doğumevleri
Epiduralin güvenli alternatifleri... Bir ebe bulun
Yanınızda kalacak bir doğum refakatçisi/danışmanı ayarlayın...
Bebeğinizi koruyun ve kendinizi güçlendirin!
SUZANNE ARMS

Doğum Ekibini Seçmek

Doğumunuza ilişkin ikinizin vereceği kararlardan bazıları sizin ve bebeğinizin sonsuza dek paylaşacağı doğum anısını belirleyebilir. Arzuladığınız o nazik doğumu başarmak için doğru doğum ekibiyle çalışma ve doğru doğum ortamını seçme sorumluluğunu kabul etmeniz gerekecektir. Biri diğerine bağlı olabilir.

İster hamileliğiniz yeni başlamış olsun isterse doğum vaktine çok yaklaşmış olun, şu anki göreviniz, doğumunuza katılmaları için davet edeceğiniz veya etmiş olduğunuz kişi veya kişilerin, sizin doğumla ilgili görüşünüzü paylaşıp desteklediklerinden ve doğumunuzun doğal şekilde sonuçlanmasını izlemek için doğumunuza gereken anlayışı, özeni ve sabrı göstereceklerinden emin olmaktır. Bunu şansa bırakıp, elinizi kolunuzu bağlayıp doğum vakti geldiğinde doğum odanızın kapısından giren sağlık görevlisinin Doğum Tercih Formları'nda sizinle aynı çizgide olmasını ümit edemezsiniz.

Doğru doğum ekibini seçme işine nereden başlarsınız? Profesyonel kişiler seçme konusunda hayatınızda daha önce almış olabileceğiniz kararları düşünün ve o son seçimleri yaparken izlemiş olduğunuz stratejileri gözden geçirin. Büyük bir etkinlik için, sizin istediğiniz, tüm etkinlik süresince habersizce doğal fotoğraflar çekilmesi iken, irtibata geçtiğiniz ilk fotoğrafçının yalnızca vesikalık resim çektiğini öğrenseniz o fotoğrafçıyı tutar mıydınız? Bir ev inşa ediyor olsanız, kendi gündemi olan -sizi dinlemeyen veya hisleriniz, görüşleriniz ve fikirleriniz konusunda size danışmayan- inşaat alanından bir profesyoneli seçer miydiniz? Bir tatil planlasanız, kalacağınız otel hakkında hiçbir şey öğrenme zahmetine girmez miydiniz? Araba alışverişine çıksanız, gerçekten istediğiniz kırmızı bir Chevy Blazer iken Saturn bayiine girip mavi bir Saturn sedan araba mı alırdınız? Bu soruların hepsine cevabınızın kesin bir "Ha-

yır" olduğuna eminim. Ve bunlar muhtemelen hayatınızı değiştirecek kararlar değil.

Bebeğinizin doğumuna hazırlanmak bugüne dek almış olduğunuz herhangi büyük bir karardan çok daha önemlidir. "Razı olmak"la yetinemezsiniz. New York'un kuzeyinden Dr. Lorne Campbell bir HypnoBirthingci olarak şöyle diyor: "Doğum, bir kadının özgürlük arayışındaki son sınırdır. Bir kadının bebeklerini kendi tercih ettiği şekilde doğurma özgürlüğüne ihtiyacı vardır." Bu özgürlüğü ancak, çevrenize topladığınız kişilerin sizin hayallerinize saygı gösteren ve destek veren kişiler olduğunu görmenin sorumluluğunu aldığınızda başarırsınız. Sizin seçenekleriniz var ve onları saptamanız gerekiyor.

Araştırmanıza halihazırda normal doğum yanlısı doğum ekibiyle başlayın. Doğum ekibi konusunda eğitiminize başlarken, kendinizi, keyifli denemeyecek doğum hikâyelerini aktaran iyi niyetli arkadaşlarla sınırlamayın. Tavsiyelerini dinleyip onlara hizmet vermiş müdahaleci doğum ekibinin sizin kasılmalarınızı müdahale ve ilaçlarla idare edip kontrol etmeye daha az eğilimli olacağını ümit etme riskini alamazsınız.

Doğum ekibinin katı eğitim koşulları çoğunun eşit düzeyde nitelikli olduğunun güvencesidir ama bu hepsinin doğuma aynı şekilde baktığı anlamına gelmez. Daha yakın bir zaman önce bir doktor, "Neden doğum doktorluğunu seçtiniz?" sorusuna "Cerrahlık beni hep büyülemiştir" şeklinde yanıt vermiştir. Bu doktorun vajinal doğumun doğal ve normal hatta arzulanan bir şey olduğu konusunda güçlü bir his taşımadığı açıkça görülüyor. İfade ettiği tercih cerrahi doğum yönünde... Doğum istatistikleri de muhtemelen "büyülenmesi"ni yansıtacaktır. Bu tür bir bilgi aylar sonra değil, görüşmeleriniz sırasındaki konuşmalarınızdan derlenebilir ve derlenmelidir.

Doğumdan hemen öncesine veya müdahale önerisinin ilk kez gündeme gelmesine dek, doğum ekibinin kasılmaları ele alma konusundaki yaklaşımına dair ailelerin hiçbir fikri olmaması sıradışı bir durum değildir.

İster araştırmanıza yeni başlıyor olun, ister belli bir sağlık kurumuna aylardır devam ediyor olun, doğum vaktiniz geldiğinde neler bekleyebileceğinizi bilmeniz çok önemlidir. Bunlar ele alınması gereken konulardır.

Doğum ekibiyle konuşurken, doğuma sizin baktığınız gibi bakmayan görevlileri zorlamaya veya değiştirmeye çalışırmış gibi bir hava vermekten kaçının. Görevlinin muayenehanesinde bulunmanızın nedeni onun görüşlerine meydan okumak veya cephe almak değildir. Sorularınızın terbiye ve nezaket çerçevesi içinde olduğundan emin olun. HypnoBirthing yaklaşımının niyeti tıp topluluğuyla savaşmak veya onları değiştirmeye çalışmak değildir. Elbette umudumuz, bir kez normal doğumu görme fırsatını yakaladıklarında o değişimi kendilerinin gerçekleştirmesidir.

> Bir doğum doktoru, gebelerinden pek çoğu bebeklerini bizim yöntemimizle doğurmayı tercih ettiğinde HypnoBirthing'e geçmişti. Kendi ilk çocuğunu doğurma vakti geldiğinde Florida Fort Lauderdale'de görevli olan Dr. Patricia Calvo, HypnoBirthing'i seçti -tıp okulunda hiçbir zaman öğrenmediği bir yoldu bu... Dr. Calvo, doktorların, güvenli olduğu sürece nazik, rahat yöntemlere açık olmaları gerektiğine inanıyor. Kendi doğumu için, her iki dünyanın en iyi yönlerini aldığını söylemiştir.

İşte doğru sağlık profesyonelini bulmanız için bazı yararlı ipuçları:

* Mevcut teknolojinin ve işlemlerin her parçasını kullanmak is-

teyen çiftlere uyum sağladığı kadar, sizin zorla müdahale olmaması yönündeki taleplerinize de saygı gösterecek görevliyi bulana kadar araştırmanızı sürdürün.

* Halihazırda gittiğiniz bir doğum ekibi varsa ve ona gerektiğini düşündüğünüz ölçüde güven duymuyorsanız, kendiniz ve bebeğiniz için açıkça konuşun ve tercihlerinizi önceden ve sık sık tartışın. Eğer tartışma sizin şüphelerinizi azaltmıyorsa, size o güveni verecek başka birinden hizmet almayı araştırmaya istekli olun.

Eğer sağlık görevlinizin doğum öncesi muayenelerinizi gerçekleştirmesi ve doğumunuza girmesi sizin için önemliyse, bağımsız bir ebeyi, doğum konusunda uzmanlaşmış bir aile hekimini veya serbest çalışan bir doğum doktorunu düşünmek isteyebilirsiniz. Bu tür bir çalışma, size aradığınız özel itinayı sağlayacaktır. Bu kişi, tatilde veya elverişsiz bir durumda olmadığı sürece, genellikle, takip ettiği gebelerin hepsinin doğumuna girer.

Bu, bir kurum bünyesinde çalışan doktorların aynı ölçüde itinalı olmadıkları anlamına gelmez. "Sizin planınız" dahilindeki doktorlarla veya ebelerle sınırlı olduğunuzu düşünüyorsanız, sormanız gereken ilk şeylerden biri şu olmalı: "Bu sistemde doğal doğuma özellikle açık olan bir doktor/ebe var mı?" Doğal doğumla kastettiğinizin gerekli olmadıkça ilaca ve müdahaleye başvurulmayan doğum olduğunu ayrıntılarıyla açıklamak isteyebilirsiniz. Şimdilerde bazı insanlar, pek çok müdahale ve ilaca başvurulmasına bakmaksızın, cerrahi olmayan her doğumdan doğal doğum olarak söz ediyor. Sistemlerinde HypnoBirthing ailelerinin ihtiyacını karşılamaya istekli ve onların arzularına saygı göstermekten mutluluk duyan doktorlara sahip pek çok grup kuruluş var.

* Türkiye şartlarında doğumların birçoğu doktorlar tarafından takip edilmektedir. Bu durumda doktorunuzla uyum içinde çalışacak özel bir ebe kiralamayı da düşünebilirsiniz.

New Hampshire Manchester'dan Dr. Wayne Goldner bir HypnoBirthing'e tanıklık eden ilk doğum doktorlarındandı. Dr. Goldner, "Böyle bir doğuma katılmak için haftanın herhangi bir günü gecenin bir yarısında kalkarım" demiştir. O ve çalışma arkadaşları pek çok durumda böyle yapıyor. Sabırlılar ve ebeveynlerin arzularına saygı gösteriyorlar.

HypnoBirthing Uygulayıcı Sertifikası çalıştayına katılmış ve nazik doğum felsefemizi benimsemiş Güney Kaliforniya'dan bir doğum doktoru, doğumuna girdiği her bebeğe gümüş bir kaşık veriyor. Her bebeğin ağzında bir gümüş kaşık olacak kadar şanslı doğması gerektiğine inanıyor.

Yine Güney Kaliforniya'dan, HypnoBirthing sertifikası almış bir doktor bütün hastalarını, eğer yapabilirlerse, HypnoBirthing'i kullanmaları için teşvik ediyor. Şimdi işi o kadar yoğun ki, dersler için çiftleri başka bir HypnoBirthing uygulayıcısına yönlendirmek zorunda kalıyor.

New Hampshire'den başka bir doktor, doğumlara genelde, doğum taburesinde doğurmayı tercih eden bir annenin önünde yere otururak katılıyor. Bebeğin güvende olmasını sağlamak için doğum taburesinin altına konacak yastıkları ayarlıyor. Seyretmekten başka hiçbir şey yapmadığını açıkça söylüyor. Doğumlara katılıyor; "dünyaya getirmiyor." O, obstetri (doğum bilimi) sözcüğünün köküne uymanın gerçek bir örneği; obstare, "yanında durmak" demektir.

Onun doğum tarzı bana doğum görevlisini cankurtarana benzeten o ilkeyi hatırlatıyor; cankurtaran bir kimseyi boğulmaktan kurtarmak için oradadır ama son derece iyi yüzen birine, yüzücünün ritmini sekteye uğratıp belki paniklemesine ve batmasına neden olur korkusuyla müdahale etmeyi düşünmez bile...

Kadınları seven, bebekleri seven ve doğumu seven aynı derecede harika, nazik ve ilgili pek çok doğum görevlisi var. Daha azına razı olmamalısınız.

İdeal bir durumda bile sağlık görevlisine HypnoBirthing planladığınızı tekrar tekrar hatırlatma ihtiyacı duyabilirsiniz. Karşınızdakini bıktırmadan, doğum tercihlerinizden önceden ve sık sık söz edin. Sağlık görevlileri pek çok aileye bakan meşgul insanlardır. Bazen o kibar hatırlatmaya ihtiyaçları olur.

Eğer daha önce sezaryen ameliyatı ile bir doğum yapmışsanız ve bu kez gerçekten vajinal doğum istiyorsanız, SSVD'yi (sezaryen sonrası vajinal doğum) ciddi biçimde araştırın ve sizi destekleyecek bir doktoru aktif şekilde arayın. HypnoBirthing yöntemi özellikle SSVD'lar için faydalıdır çünkü tüm açılma evresi süresince nefes teknikleri yumuşaktır ve bebeğin inişi sırasında basınçlı itme ile gerginleşmezsiniz -SSVD annesi için bu da artı bir noktadır.

HypnoBirthing'i hiç görmemiş pek çok görevli, eğer arzularınızı talepkâr değil de samimi bir şekilde sunarsanız, bu arzular karşısında açık görüşlü olmaktan ve destek vermekten fazlasıyla mutlu olur. Hatta pek çoğu yoğun iş temposuna saplanıp kalmadan önce neden doğumu seçmiş olduklarının kendilerine hatırlatılmasından zevk bile duyar. Onlar oradalar; tek yapmanız gereken onları bulmak...

Seçenekleriniz -Ve Seçimleriniz Var

Doğum ekibi konusunda pek çok seçenek var. Kalbinizi dinleyin, doğumla ilgili arzularınızı değerlendirin ve seçiminizden ötürü kendinizi rahat hissettiğinizden emin olun. Aşağıdakilerin hepsi hem güvenlik hem de rahatlık açısından akla uygun seçeneklerdir.

Yetkili Evde Doğum Ebesi: Evde doğum ebesi, iki veya üç yıllık ebelik okulunda eğitim görmüştür ve faaliyet gösterdiği eyalet tarafından uygulanan yeterlik sınavını başarıyla geçmiştir. Yetkili Profesyonel bir Evde Doğum Ebesi Lisanslı Ebeler Ulusal Birliği (NARM) aracılığıyla ulusal ruhsata sahip yetkili bir ebedir. Yetkili evde doğum ebeleri doğum öncesi bakım hizmeti sağlarlar

ve sizin birincil doğum görevliniz olmanın yanısıra doğum sonrası ziyaretleri de üstlenirler. Bazı bölgelerde, yetkili ebeler, evde olduğu gibi hastanede de doğumunuza katılabilirler. Bu, Kanada'nın bazı yerlerinde ve İngiltere'nin tamamında oldukça yaygın bir durumdur. Pek çok eyalette ebelerin normalde, özel durumlarda kullanılan temel ekipmanı ve ilaçları yanlarında taşımaları yasalar tarafından zorunlu tutulmaktadır.

Eğer sağlıklıysanız, normal bir hamilelik geçiriyorsanız ve normal bir doğum bekliyorsanız bu sizin için bir seçenek olabilir. Bir doğumun tıbbî sevk gerektirmesi durumunda ebeler doktorlarla yakın işbirliği içinde çalışırlar. Genelde ebeler doğum yapan ebeveynlerin arzularını dinlemeye ve desteklemeye oldukça açıktırlar ama bu da kişiden kişiye değişebilir. Eğer evde doğum düşünüyorsanız ve yetkili bir ebeden hizmet almak istiyorsanız, yönetmelikler eyaletten eyalete farklılık gösterdiği için, düşündüğünüz kişinin referans mektuplarını dikkatlice incelemek isteyebilirsiniz. Eğer hamileliğiniz yüksek risk kategorisindeyse, muhtemelen doğumlara hastanede giren bir görevli seçmeniz gerekecektir.

HypnoBirthing sertifikası dersleri vermek için İngiltere'ye yakın zaman önce yaptığım üç seyahat bana ABD'de gördüğümüzden tamamen farklı bir doğum yaklaşımını gözlemleme olanağı verdi. İngiltere'de ebeliğe ve doğuma yönelik tutumu fark etmek ve ABD'deki tutumla karşılaştırmak ilginç oldu. İngiltere'de ebeler doğumlarda asıl görevli konumundalar ve doğum yapan anne nerede doğurmayı arzu ederse ona orada refakat etmek için yasal zorunlulukları var. 1990'ların başında, İngiltere'deki Avam Kamarası, doğum yapan annelerin ihtiyaçlarının, doğumla ilgilenen sağlık görevlilerinin asıl odak noktası olmasını ve doğum hizmetlerinin -tersi yönde değil- annelere göre şekillendirilmesini resmî olarak şart koşmuştur. Çok hoş!

Eğer İngiltere'de veya Ulusal Sağlık Sistemi (NHS) altında işleyen başka bir ülkede yaşıyorsanız, doğum görevliniz çok sayıda ebeden biri olabilir. İngiltere'de bir ebe NHS ile çalışır, normal bir hamilelik ve doğum yaşayan kadınlara hizmet eder. Doğum öncesi bütün tetkikleri yapmanın ve doğumlara girmenin yanında, yirmi sekiz güne kadar doğum sonrası dönemi de üstlenir. Müşterileri çoğunlukla düşük risk kategorisindeki sağlıklı kadınlar olsa da, ebeler olası anormallikleri belirleyecek ve bir doktora uygun sevki gerçekleştirebilecek şekilde eğitilirler. Bu sistemde, sağlıklı hami-

Annelerimden biri geçen Pazar günü evde ilk bebeğini doğurdu. Benimle kursunu tamamlayalı sadece iki hafta olmuştu... Kendiliğinden kasılmaları başlamış, evde doğum ebesini aramış, gelip kontrol etmesini istemiş çünkü "birtakım garip hisler yaşadığını" söylemişti! Ebe bir saat süreyle yanında kalmış ve annenin aktif kasılma yaşıyor olmasının imkânsız olduğu sonucuna varmıştı. Ebe annenin ne zaman kasılmaları olduğunu söyleyemiyordu ve ondan kasılmaları kocasının elini sıkarak belirtmesini istemişti, böylece bebek izlenebilecekti.

Bebek ile anne o kadar sakinlerdi ki ebe onları birkaç saatliğine bırakacağını, ilerleme olursa kendisini aramasını söylemişti. O zaman anne şöyle dedi: "Gitmeden önce bana şunu söyleyebilir misiniz -bu evrede ıkınma hissi normal midir?" Ebe muayene etmeye mecbur kalmış, annenin tamamen açılmış olduğunu ve başın göründüğünü fark etmişti!! Yirmi dakika sonra güzel bir erkek bebek dünyaya gözlerini açmıştı.

Daha sonra, ebe giderken, mest olmuş, gururlu ve uyanık haldeki anneye şöyle demişti: "Şey, ben daha önce hiç böyle bir şey görmedim. Siz bebek doğurmak için yaratılmışsınız, belli..." Annenin buna yanıtı: "Evet, ben bir kadınım!"

Vanessa, Wales, İngiltere

lelik geçiren sağlıklı kadınlara ebeler refakat edebilir ve çoğu kadın bir doktora gitmeye hiç ihtiyaç duymaz. Hollanda'da doğum yapan kadınların neredeyse dörtte üçüne ebeler refakat etmektedir.

İngiltere'de ebeler, ABD'de hemşirelerin çalıştığı şekilde, vardiyalı olarak çalışırlar. Bu seçenek, bütün doğum öncesi hizmetlerin ebeler tarafından verilmesi, ancak her ziyarette farklı bir ebe görme olasılığının bulunması anlamına gelebilir. Eğer doğumunuz uzarsa veya bir vardiyadan diğerine sarkarsa, doğumunuza giren birden fazla ebe olabilir.

İngiltere'de bazı sağlık örgütleri, hamile kadınların bakımının bir ebe ekibine verildiği bir program sunar. Bu sistem, kadının bütün doğum yılı süresince o ekipteki ebelerden biri tarafından görülmesini garanti altına alır ve anne doğuma girecek ekip üyesiyle daha önceden büyük olasılıkla tanışmış olur.

Başka bir seçenek Domino Sistemi'dir; bu sistemde, toplum ebeleri bir aile hekiminin muayenehanesine bağlıdır. Bu ebeler tam bir bakım sağlarlar, kadına doğum biriminde eşlik ederler ve doğum süresince onun yanında kalırlar. Doğal doğuma karşı büyüyen bir ilgi ve normal hamilelik yaşayan düşük riskli annelerin evde doğum yapmalarının daha güvenli olduğunu belirten araştırmalarda ani bir artış söz konusudur. Dolayısıyla, eğer annenin arzusu bu yöndeyse, toplum ebeleri ona evinde refakat etmek zorundadır ve çoğu da bunu desteklemektedir.

İngiltere'de serbest çalışan bağımsız bir ebeye ücret ödeyen çok sayıda kadın da var. Özel ebeler NHS tarafından eğitilirler ve onların standartlarına göre faaliyet göstermek zorundadırlar. Çoğu normal doğumu destekler ve bu deneyimi güçlendirmek için doğum havuzu ve homeopati kullanımını teşvik eder.

Yetkili Hemşire Ebe: Yetkili bir hemşire ebe (CNM) lisanslı bir hemşire olarak eğitimini tamamlamıştır, genellikle bir hastanenin doğum biriminde çalışmıştır ve lisanslı ebelerinkine benzer şekilde ebelik konusunda bir veya daha fazla yıl uzmanlık eğitimi görmüştür. Genelde hastanelerde ve/veya bağımsız ve hastane temelli doğumevlerinde faaliyet gösterdikleri için eğitimleri daha tıbbî yönlüdür. Hemşire ebeler, Amerika Ebe Hemşire Okulu'ndan (ACNM) aldıkları diplomayla ulusal olarak tanınırlar. Bağımsız olarak veya bir doktora ya da bir doktor grubuna bağlı çalışabilirler. Ebe hemşire, muhtemelen, doğum öncesi ziyaretlerinizin her birinde sizinle görüşecek, doğumunuza girecek ve altıncı hafta kontrolünüzde takip bakımını üstlenecektir. Genel olarak bakıldığında, ebe hemşireler oldukça aile merkezlidir. Büyük olasılıkla arzularınızı dinleyecek ve taleplerinizi karşılayacaklardır. Pek çoğu, tıbbî bir gereklilik olmadıkça, kasılmalarınızı "idare etmek"ten ve müdahale önerisinde bulunmaktan uzak durmaya isteklidir. Bu da kişinin doğum felsefesine göre değişiklik gösterebilir. Eğer bir ebe hemşire bir doktorlar birliğiyle çalışıyorsa, normal doğuma kendini ne kadar adamış olursa olsun, ebenin uygulama yöntemini, o doktor topluluğunun teşvik ettiği doğum felsefesi belirleyebilir.

Aile Hekimliği Doktoru: Aile hekimliği doktoru, genellikle, o aile odaklı noktanın bir parçası olarak hamilelik ve doğum alanında çalışmaktan keyif alan bir aile hekimidir. Tıp öğrenimi öncesi bir lisans programından ve akredite bir tıp okulundan mezun olmuşlardır. Eğitimlerini aile hekimliği alanında iki yıla varan bir çalışmayla daha da ilerletmiş ve bunun ötesinde doğum bilimi alanında çalışmak için kapsamlı bir sürekli eğitim almışlardır. Hastane ayrıcalıklarına sahiptirler ve hastane ortamında doğumlara gi-

rerler. Eğer "kurul lisansı" almışlarsa, Amerika Aile Hekimliği Kurulu'nun sınavını geçmişlerdir. Aile hekimliği doktoru genellikle, muayeneler ve testler de dahil olmak üzere bütün doğum öncesi bakımı üstlenir ve doğumunuzdaki asıl görevli olur. Aile hekimliği doktoru, hemşire ebe gibi, daha yüksek bir uzmanlık isteyen işlemleri gerektiren özel bir durum ortaya çıktığında bir doğum doktorundan destek alır.

Diğer sağlık görevlileri gibi, aile hekimliği doktorlarının doğal doğum konusunda kendilerini ne derece rahat hissettikleri ve doğumun doğal şekilde gerçekleşmesine izin vermeye ne kadar istekli oldukları kişisel doğum felsefelerine bağlıdır. Aile yönelimli pek çok doktor doğumu bir aile meselesi olarak görür, bu nedenle de genelde, hizmet verdikleri ailenin ihtiyaçlarını ve arzularını daha çok karşılayan bir yaklaşım benimserler. Doğumunuzu "idare etmek" istemeleri daha küçük bir olasılıktır.

Hamileliğimin kırkıncı haftasındaydım ve planlı bir evde doğum bekliyordum ama son bir test sonucu bunun olamayacağını göstermişti. Bir ebeyle doğum yapma planlarımı hızla değiştirmem ve bir doktor aramam gerekiyordu. Bu kadar geç bir dönemde bunun kolay bir iş olmayacağını hissettim.

Aile doktorumuzu, Dr. Barrett'i aradım ve onu görmek için Cuma sabahına randevu aldım.

Tam kırkıncı haftada beni gebesi olarak almaya istekli olmasıyla adam benden tam puan aldı. Onun harika bir doktor ve çok şefkatli biri olduğunu biliyordum.

Cuma öğleden sonra dalgalarım başladı. Haftalardır gidip gelen dalgalarım olduğu için bu benim açımdan yeni bir şey değildi, ama şimdiki dalgaların arası iki-üç dakikaydı ve farklı hissediliyordu. Toplandık, arabaya bindik ve hastanenin yolunu tuttuk. Vardığımızda saat 3:30'u biraz geçmişti ve hastaneye yatışımızı

gerçekleştirdik. Benim çok hoşuma giden bir şekilde, dalgalar uzamaya ve güçlenmeye devam etti. Biraz sonra doulamız Missy çıkageldi. Hemşiremiz, dalgalar boyunca yürüyebilmeme, konuşup gülümseyebilmeme hayret ediyor ve epiduralsiz doğuracak olmamı düşündükçe telaşlanıyordu. Rahim ağzı değişmediği sürece bunun gerçek bir dalga olmadığını söyledi. Gerçek doğumu yaşadığıma inanmadığına emindim -çok sessiz ve çok gevşektim. Ağrı ölçeğindeki soruları cevaplamayı reddettiğim zaman Dr. Barrett'i çağırdı; ona, bana bir şeyleri reddedebileceğimi söyleyen çok buyurgan bir doulam olduğunu söyledim. Doktor tutumumu destekledi.

Saat 6:40'ta zarlarım açıldıktan sonra, basınç hissetmeye başladım. Missy belirtileri fark etti ve bunun gerçekten kısa bir doğum olacağını hissetti. Hemşire gönülsüzce Dr. Barrett'i çağırdı. Doktor odaya girer girmez açıldım ve bebeği aşağı itmeye başladım. İki dalga sonra bebeğimiz doğmuştu. Onu kollarıma aldım ve onun sevgisiyle, orada, canlı ve sağlıklı duruyor olmasının verdiği rahatlamayla mutluluktan ağladım.

Dr. Barrett sonraki iki saati bizimle geçirdi, Missy de öyle... Bana bizzat sıcak battaniyeler temin etti, yemek yediğimden emin olmak için elinden geleni yaptı, bana numarasını verdi ve iyi bir arkadaştan bekleyebileceğiniz bütün o tatlı şeyleri yaptı. İstediğim her şeyi destekliyordu. Damar yoluyla enjeksiyon veya ilaç almadan doğurdum, doğum boyunca yemek yedim ve anestezi almadım.

Doğum kafamda canlandırdığımdan farklıydı ve birkaç hafta önce olmasını umuyordum ama bebeğimizin ihtiyacı olan doğum buydu ve güzel bir doğumdu.

*Doula nedir? Yurtdışında profesyonel doğum yardımcılarına doula denir. Sağlıkla ilgili takip yapmazlar. Anneye ilaç dışı rahatlatıcı tekniklerle destek olurlar.

Melanie, Salt Lake City

Natüropatik Doktor (N.D.): Çiftlerin birincil bir doğum görevlisi araştırırken genelde gözden kaçırdıkları natüropatik doktorlar, ebelik sertifikası alma gerekliliklerini tamamlamış olmaları durumunda doğum görevlileri olarak faaliyet göstermeye yetkili olarak yaygın şekilde kabul görür hale geliyorlar. Natüropatik doktor doğum öncesi ve sonrası ziyaretleri üstlenir ve en doğal doğum işlemlerine olumlu bakar. N.D. genelde doğum yapan çiftin arzularını mümkün olduğunca karşılamaya istekli olur. Bir tıp doktoru gibi, lisanslı bir natüropatik doktor da standart bir tıp öncesi önlisans müfredatını alır, ardından lisans derecesi veren dört yıllık bir natüropatik tıp okuluna girer ve Natüropatik Tıp Doktoru derecesini alır. Bir tıp doktoru gibi aynı temel bilimlerin hepsinde eğitim görür; hastalıkların önlenmesi üzerinde çok durulan eğitim sistemlerinde, terapiye bütünsel ve toksik olmayan yaklaşımlar alanındaki çalışmalar daha fazla vurgulanır. Sıkı bir profesyonel komisyon sınavını başarıyla tamamlayarak, devlet tarafından verilen birinci basamak aile hekimliği lisansını alır. Ayrıca, natüropat, klinik beslenme, akupunktur, homeopatik tıp, botanik tıp, psikoloji ve danışmanlık alanlarında dört yıllık bir eğitimi tamamlamak zorundadır. Natüropatik doktor, özel bir durum ortaya çıkması halinde destek almak için bir doğum doktoruna yönelir.

> Dünyada natüropatik doktor olmaktan daha fazla istediğim tek şey anne olmaktı. Evet, ikisini aynı anda yapmak kesinlikle epey alengirli olacaktı ama bu mücadeleye hazırdım.
> Hamile olduğumu öğrendiğim zaman, okuluma bağlı natüropati kliniğinden randevu aldım. Mark ve ben, N.D. ve ebe olan Dr. Gruska ile iki saat oturduk. İlk on dakikada, bebeğimizi dünyaya getirmemize yardımcı olmasını istediğimiz kişinin o olduğunu anladık. O kadar ilgili, nazik ve saygılıydı ki -çok özel bir insandı.

Dr. Gruska ile ilk altı ay boyunca her ay, sonrasında da iki haftada bir, bir saatliğine görüştük. Son dönemde, muayenehanesine her hafta gidiyorduk. Fiziksel anlamda her şeyin olması gerektiği gibi olması için elinden geleni yapıyordu, geri kalan zamanı ise Mark ile benim bebek ve doğum hakkında zihinsel ve duygusal olarak neler hissettiğimiz üzerinde konuşarak geçiriyorduk. Bu ikimize de çok iyi geliyordu.

Hamileliğimin altıncı ayında, bebeğimizin kız olduğunu öğrendik. İsmi Annabelle Elizabeth olacaktı. Eğer her şey planlandığı gibi giderse, yatak odamızda bir doğum küvetinde doğacaktı. HypnoBirthing dersleri almış olmak bize evde ve suda doğum yapmak için güven vermişti. İkisi için planlama yapmaya başladık. Bunun istediğimiz şekilde olması için ele alınması gereken birkaç ayrıntı ve yapılması gereken pek çok hazırlık vardı ama Mark ve ben çok kararlı iki insandık.

Laura, Phoenix

Kadın Doğum Doktoru: Doğum doktorları, akredite bir tıp okulundan mezun olmuş ve jinekoloji ve doğum alanında dört yıllık ileri çalışmayı tamamlamış tıp doktorlarıdır.

Oldukça eğitimli cerrahlardır ve uzmanlık işlemleri gerektiren jinekolojik ve doğum sorunlarını belirleme, teşhis ve tedavi etme konularında ustadırlar. Doğumda spesifik tıbbî veya cerrahi işlemler gerektiren özel durumlar ortaya çıktığında başvurulan becerikli uzmanlardır. Cerrahi doğumlara yönelik hazırlandıklarından ve eğitildiklerinden, yüksek risk kategorisinde yer alan çok sayıda anneyi takip etme olasılıkları yüksektir.

Diğer doktorlar gibi, çoğu doğum doktoru hamile kadınları muayeneler, testler ve diğer doğum öncesi bakım işlemleri için takip etmenin yanısıra doğum sonrası kontrolleri de üstlenir. Do-

ğumlardaki asıl görevlidirler ve nadiren görülen veya sıradışı durumlar ortaya çıkmadıkça başka bir cerrahtan destek almaya ihtiyaçları olmaz.

Eğer doğum doktoru yalnız veya sadece bir veya iki ortakla beraber çalışıyorsa, muhtemelen doğum öncesi muayeneleri ve muayene ziyaretlerini bizzat yürütecek ve doğum öncesi, doğum ve sonrası bakımı üstlenecektir. Doğumunuza girecek kişinin o olacağına şüphe yoktur.

Doğal yolla doğum yapma arzumuzu anlayacak bir doktor bulamayacağımdan endişe ediyordum ama Dr. Adams harikaydı. HypnoBirthing'i hiç duymamıştı ama doğum danışmanı olmaya hazırlanan karısıyla paylaşmak için evine götürmek üzere bizden kitabımızı istedi. Doğum tercihlerimiz konusunda çok kabul ediciydi.

"Tahmini Doğum Tarihim" 6 Mayıs'tı ve 11 Mayıs'ta kan basıncımın yükselmesiyle doktorumuz indüksiyon önerdi. Halihazırda 4 santim açılma olmuştu ve doğumun yakın olduğunu biliyordu.

Ertesi sabah saat 7:00'de hastaneye vardık. Dr. Adams bana daha güçlü bir şey vermektense zarları açacağını söyledi.

Monitöre bağlanmadığım zamanlarda günü yürüyerek geçirdik. Kocam, çok gevşek olduğum için ilaç almış gibi göründüğümü söyledi. Bir dalga geldiğinde, tek yaptığım, yürümeyi ve konuşmayı bırakıp gözlerimi kapatmaktı. Kumsala çarpıp dönen dalgaları gözümün önüne getirdim.

Akşam 6:00'da 6 santim açılmıştım ama hangi evrede olduğum bana söylenmemişti. Bilmek istemiyordum.

Akşam 7:00'de kontrol edilmem gerektiğini hissettim. Hemşireden ne kadar açıldığımı bana söylememesini istedim çünkü hayal kırıklığına uğramak veya ruh halimi bozmak istemiyordum. Kontrol etti ve şöyle dedi: "Şey, şunu söyleyeyim. Dok-

toru çağırmam gerek ve ona çabuk gelmesini söylemeliyim." Bebeğimiz aşağı doğru inmeye başlamıştı. İki üç kez ittim ve bebeğim doğdu. Akşam 8:36'da 3.600 gram ağırlığında bir erkek bebeğim oldu.

Bütün doğum boyunca, yaklaşık bir saniyelik bir acı duydum. Yırtılma hissinden korkuyordum. Birkaç gün içinde iyileşen iki minik yırtığım olmuştu.

Zaman çarpıtması uygulamaya ihtiyaç duymadım çünkü bütün bir gün bulanıktı. On iki saat geçmiş olduğuna inanamadım. Doktorumuz ve hemşireler gerçekten hayretler içindeydi.

Bebeğimiz iyi geçinen, iyi uyuyan ve iyi beslenen bir bebek ki ben bunu onun sakin, ilaçsız doğumuna bağlıyorum.

Değeri daima bilinecek bir mucize için destekleyici bir doktora ve HypnoBirthing uygulayıcımıza teşekkürler...

Teresa, Vermont

Eğer geniş bir doktor topluluğu veya bütün doğum öncesi ziyaretlerini gerçekleştirmeleri için doktorun asistanlarını veya pratisyen hemşireleri görevlendiren bir toplulukla çalışmayı düşünüyorsanız, doğumunuz sırasında daha önce hiç görmediğiniz birinin size bakma olasılığı yüksektir. Bir topluluktaki doktorlardan herhangi biri doğumunuzdaki asıl görevli olabileceğinden, onlardan her birinin sizin doğal doğum arzunuzun farkında olması ve onların her birinden destek alabilmeniz önemlidir. Doğum yapacağınız gün sürpriz yaşama veya hayal kırıklığına uğrama riskini almak istemiyorsanız, topluluktaki doktorların hepsiyle tanışmak için bir düzenleme yapın.

* Türkiye'de devlet kurumlarında karşılaşılan durum burada anlatılanın benzeridir.

En önemlisi, olası sağlık görevlileriyle konuşmaya başlarken, onların, doğumunuzu önceden konuşmayı isteme konusundaki tepkilerini gözlemleyin. Sizin düşünce tarzınız konusunda ne kadar rahatlar? Savunmacı ve rahatsızlar mı yoksa arzularınız hakkında sizinle konuşmaya ilgili, meraklı ve bundan hoşnutlar mı? Benim deneyimim, doğumlarını planlama inisiyatifini alan ebeveynlerin doktorlar, ebeler ve görevli hemşirelerce çok iyi karşılandıkları yönünde...

Çalışmayı düşündüğünüz kişinin/kişilerin normal doğuma ne kadar açık olduğu hakkında bir fikre sahip olmak için işte ona/onlara sorabileceğiniz birkaç soru:

* Neden doğum alanında çalışmayı seçtiniz? Doğumda sizin için en çok neyin değerli olduğunu hissediyorsunuz?

* Bizim doğum öncesi ziyaretlerimizi ve muayenelerimizi kim üstlenecek?

* HypnoBirthing yapmayı planlıyoruz -doğal bir doğum; bize bunda destek olur musunuz?

* Ne sıklıkta sezaryen doğum gerçekleştiriyorsunuz? Bunun için en yaygın neden nedir?

* Hastalarınızdan on tanesini düşündüğünüzde, kaçının indüksiyona (doğumun ilaçla başlatılmasına) ihtiyacı olacağını hissediyorsunuz? Kaçının ogmantasyona ihtiyacı olacak? Kaçında sezaryene gerek olacak?

* Eğer bebeğimiz güçlü olursa ve ben iyi durumda olursam, indüksiyon konusunu kırk ikinci haftaya dek erteler misiniz?

* Eğer zarların açılması doğumun ilk işaretiyse, doğumun kendiliğinden başlaması için ne kadar süre beklemek istersiniz? Neden bu süreyi seçiyorsunuz?

* Doğurma evresi süresince güçlü bir şekilde ıkınmak yerine bebeği nefesimle aşağı indiriyor olacağım. Bu sizin açınızdan uygun mu?

* Doğum sırasında enerji almak için hafif atıştırmalıklar yemek istiyorum. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Doğum Yardımcısı (Uluslararası literatürde doula olarak bilinir. Türkçe'de de doula veya doğum koçu olarak anılmaktadır): Profesyonel bir doğum yardımcısı doğumu bilen biridir ve sahne arkasında, ebeveynlerin, peşinde oldukları kesintisiz doğumu yaşamalarına yardım eder. Doğum yardımcısı, doğum refakatçisinin dikkatini anne üzerinde yoğunlaştırabilmesi için serbest kalmasını sağlar; bu sırada kendisi, annenin yüzünde düzenli olarak yenilenen serinletici bir havlu olmasını temin eder, anneye pozisyonunu değiştirmesini veya idrar kesesini boşaltmasını hatırlatır. Bir doğum yardımcısının en önemli rollerinden biri, ebeveynlerin bir isteği olduğunda veya durumu yorumlamada yardıma ihtiyaç duyduklarında, onlarla hastane kadrosu arasındaki bağlantıyı sağlamaktır. Doğum yardımcısının sadece orada bulunması bile müdahale önerisinden kaçınılmasına yardım eder ve ebeveynlerin emin ellerde olduklarının güveniyle gevşemelerine olanak tanır.

Doğum Ortamınızı Seçmek

Çok sık olarak, doğum ekibi seçiminiz bebeğinizi nerede doğuracağınızı ve aynı şekilde bebeğinizi nerede doğuracağınız da doğum ekibi seçiminizi belirler. Eğer bebeğinizi kendi evinizde dünyaya getirmeyi seçerseniz, evde doğum ebesi, evde doğum yaptıran lisanslı hemşire ebe veya bir natüropat seçmeniz gerekecektir. Bazen, evinizde doğuma girecek bir aile hekimi bulabilirsiniz. Eğer sağlık görevliniz olarak bir doktor veya lisanslı bir hemşire ebe seçtiyseniz, bir doğumevinde veya hastanede doğum yapacağınıza şüphe yoktur. Seçtiğiniz kişi bir doktor veya lisanslı hemşire ebe ise, o

kişinin ayrıcalıklara sahip olduğu yerle sınırlanabilirsiniz.

Hastane Bünyesindeki Doğum Birimleri: Çoğu hastanenin tamamen doğuma ve yenidoğan bakımına ayrılmış bir birimi vardır. Eski "Sancı ve Doğum" tabelalarını çıkartıp yerlerine daha yumuşak ve daha az tıbbî bir atmosfer ifade eden isimler koymuşlardır. Bu birimlerin çekici, rahat ve ev havasında görünmeleri için epey para ve çaba harcanmıştır. Bu çok cezbedicidir ama dekordan daha fazlasını değerlendirmelisiniz. Birbirine uyumlu perdeler ve yatak örtüleri çekici bir hava ve eve benzer bir görünüm sağlar ama doğum yapan ailelerle ilgilenmek üzere bu ortama giren insanlar aynı uyumu sağlayacak nazik, aile yönelimli bir tutum sergilemedikçe ve doğumu normal bir şey olarak görmedikçe, dekor yalnızca pencerelerin giydirilmesi ve doğumunuz esnasında tam güç çalışacak olan ekipmanın, aletlerin ve makinelerin saklanması anlamına gelir.

Etrafı dolaşırken, doğumun tehlikeli bir şey olarak düşünüldüğünü ve hastaneye alındığınızda size hastaymışsınız gibi davranılacağını gösteren ipuçlarını arayın. Odalar serumlar ve monitörler gibi ekipmanla dolu mu? Personel "Bu işten ben sorumluyum" der gibi bir tutum sergiliyor mu?

Sağlıklı bebeklere sahip sağlıklı kadınların "acil duruma hazır olma" protokolünün dışında kalarak güvenli bir şekilde doğurabilecekleri inancını destekleyerek, doğal doğuma ve aile-dostu bakıma ve ilgiye gerçekten bağlı olan hastaneler var. Hatta onlardan bazıları doğum biriminin oldukça büyük bir bölümünü ve bazen bütün bir katı doğal yolla doğurmak isteyen ailelere ayırmıştır. Bu odalarda monitörler ve diğer tıbbî ekipman ve aletler yoktur. Anneler, kıyafetleri derhal çıkarılıp, yatağa yatırılıp bir makineye bağlanmazlar ve serumla donatılmazlar. Orada doğurmayı seçen annelere destek olacak personel özenle seçilir.

New Hampshire, Rochester'deki bir hastane nazik doğuma kendisini öyle adamış ki doğumlarının neredeyse yarısı HypnoBirthing yöntemiyle gerçekleşiyor. Birkaç HypnoBirthing uygulayıcısının iyi niyetinin yanısıra ilgili hemşirelerin ve yöneticilerin de çabaları sayesinde, Kaliforniya, San Diego'daki bir hastane tüm bir katı, normale mümkün olduğunca yakın bir atmosfer içinde doğum yapmak isteyen ailelere ayırmış. Chicago'da büyük bir hastane, ülke çapında daha pek çok hastane gibi, ABC birimine (Alternatif Doğum Merkezi) sahip... Akım büyüyor. Seçtiğiniz hastanenin gerçekten HypnoBirthing dostu olduğundan ve doğumun normal olduğunu, ortaya çıkmayı bekleyen acil bir durum olmadığını söyleyen bir atmosfer sağladığından emin olmak istersiniz.

The Birth Book'un (Doğum Kitabı) yazarları William ve Martha Sears, sağlık görevlilerini ve hastane yöneticilerini bu ihtiyaca daha duyarlı hale getirmenin yolunun "ebeveyn gücü"nden geçtiğini ileri sürüyorlar. Bebek bekleyen milyonlarca aile seçtikleri hastaneyi arayıp normal doğumu destekleyen bir hemşire kadrosu da dahil olmak üzere bu tür düzenlemeler istediğinde, bu olacaktır. Pek çok hastane doğum eğitimi tekliflerine HypnoBirthing'i dahil etmiş durumdadır çünkü tüketiciler arayıp bunu talep etmişlerdir. Ancak ebeveynler şunu bilmelidirler ki, bazen doğum derslerinde nazik doğumu öğreten aynı hastane, çift, doğum için hastaneye geldiğinde onları "rutin" işlemlerle karşılayabilir. Ebeveynler bu tutarsızlığın üzerine gitmelidir ve bunun için zemini önceden hazırlamak iyi bir fikirdir. O yerde doğum yapmış ebeveynlerin yanısıra sağlık görevlilerine ve hastane personeline de, oranın aile-dostu bir yer olup olmadığını ve normal doğum düşüncesini destekleyip desteklemediğini sorun.

Mümkünse, tıpkı tıp sağlık görevlinizi seçerken yaptığınız gibi birden fazla doğum kurumunu dolaşın ve personelle konuşun. Bu sorulara verecekleri cevaplar size hastanenin felsefesi hakkında fikir verecektir. Bunu erken yapmak iyi bir fikirdir: Bulgularınız ışığında planlarınızı değiştirmek isteyebilirsiniz. Bu tür şeyleri araştırmak için doğum vaktinizden hemen öncesini beklemeyin.

Bir kurumu ziyaret ettiğiniz zaman, turunuzu üstlenen hemşirenin normal doğum taraftarı bir hemşire olmasını isteyin. Yapacağınız tur farklı olacaktır. İşte göz önünde bulundurmanız gereken bazı sorular:

* Özel durumların olmaması halinde, kurum politikasında HypnoBirthing tercihlerine uyum sağlanması için esneklik ve isteklilik söz konusu mu?

* Personel içinde normal doğum taraftarı hemşireler var mı?

* Birkaç tane küvetleri, havuzları veya jakuzileri var mı?

* Doğum topları var mı ya da siz bir top getirebilir misiniz?

* Doğumunuz uzarsa beslenebilecek misiniz? Atıştırmalık bir şeyler olacak mı?

* Hastane dışında veya içinde yürümenize izin var mı?

* Doğum sırasında üzerinizde kendi giysileriniz kalabilir mi?

* Bebekle hiç vakit kaybetmeden ten tene temas kurarak bağ kurma vakti olacak mı?

* Doğum refakatçileri/yardımcıları kabul ediliyor mu?

* Eş ile bebeğin anne ile aynı odada kalmasını sağlayan "anne bebek yanyana" uygulamasına yönelik bir hazırlık var mı?

* İndüksiyon, doğumu hızlandırma, epidural ve sezaryen doğumlara ait istatistikler var mı?

Bağımsız Doğumevleri: Bağımsız doğumevleri genelde bir tıp merkezine bağlı değildirler ve profesyonel ebelere veya lisanslı

hemşire ebelere ait olup onlar tarafından özel olarak işletilirler. Yüksek risk kategorisinde olmayan aileye, evden uzakta ama ev havasına yakın bir atmosfer sunabilirler.

Doğumevi sahibi ve işletmecisi olan ebelerin, özel işlemler gerektiren özel durumların ortaya çıkması durumunda danışman olarak faaliyet gösteren doktorları vardır. Doğumevinin size müdahalesiz doğurma fırsatı verme olasılığı daha fazladır; öte yandan, başka tüm durumlarda olduğu gibi, merkez sahibi kişinin felsefesi nazik doğumu destekleyici veya bazı hastanelerde karşılaşacağınızdan sadece biraz daha az mütecaviz olabilir. Hastane personeliyle yaptığınız gibi, doğumevi personeline de aynı soruları sormak isteyebilirsiniz. Doğumevi sağlıklı hamilelik geçiren sağlıklı kadınlara odaklandığından, hamilelik komplikasyonları yaşayan kadınlar için gereken tüm o ileri teknoloji ürünü aletlerle donatılmış olmaları gerekmez. Bir doğumevinde doğum yapmak güvenlidir ve hastanede doğum yapmaya göre önemli ölçüde daha az maliyetlidir.

Evde doğum: Evde doğumlara dair çok fazla yanlış anlama ve yanlış bilgi söz konusudur. Bunların arasında, evde doğumun tehlikeli, hastanede doğumun güvenli olduğu ve evde doğum ebelerinin doktorlar veya lisanslı hemşire ebeler gibi doğuma girecek kadar nitelikli olmadıkları efsaneleri yer alır.

Dr. Lewis Mehl-Madronna'nın Stanford Üniversitesi'nden araştırmacılarla birlikte 1976 yılında yaptığı bir çalışma, evde doğumun güvenliğini hastane doğumlarıyla karşılaştırmıştır. Sonuçlar, üzerinde çalışılan 2.092 doğumdaki ölüm oranlarının aynı olduğunu göstermiştir. Çalışma, evde doğum yapan annelerin sadece yüzde 5'i ilaç alırken, hastanede doğuranların yüzde 75'inin ilaç aldığını da göstermiştir. Durumu daha da açığa vuran, hastane doğumlarında anneye sezaryen uygulanmasının hastaneye sevk gerektiren

evde planlanmış doğumlardakinden üç kat fazla olmasıdır. Hastanede doğan bebeklerde, evde doğan bebeklere göre daha fazla fetal sıkıntı, yenidoğan enfeksiyonu ve doğum zedelenmeleri görülmüştür. İlginç biçimde, evde doğumların yüzde 66'sına doktorlar girmiştir ki, bu da, kadınların kendi evlerinin rahatlığında gevşedikleri ve normal yolla doğurmalarına olanak tanındığı zaman, tıbbî olay olarak görülen bir şeyin oldukça doğal ve güvenli bir şey haline dönüşebileceğini akla getirmektedir.

Ayrıca, pek bilinmeyen bir durum da var; evde doğum ebesinin veya evde doğumlara giren lisanslı hemşire ebenin, hastanelerde ortaya çıkan en yaygın özel durumlarda kullanılan aynı ekipmanı ve ilaçları, her ne kadar çok nadiren ihtiyaçları olsa da, yanlarında taşımaları pek çok eyalet yönetmeliğince zorunlu tutulmaktadır.

Bebeğin Seçimi: Bazen, ebeveynlerinin oldukça farklı planları varken, HypnoBirthing bebekleri hastane yolunda hatta kendi evlerinin rahatlığı içinde doğmanın uygun olduğuna karar verebilirler.

Böyle bir olayda, acil bir durum yaratan veya ille panik gerektiren hiçbir şeyin olmadığını bilmek önemlidir. Pek çok taksi şoförü, polis ve acil tıp teknisyeninin doğrulayacağı gibi, bebekler istedikleri yerde güvenli bir şekilde doğabilirler. Eğer bebeğiniz başka insanların harala gürelesinden uzakta, yatak odanızın veya arabanızın arka koltuğunun kendisi için son derece uygun olduğuna karar verirse, sakin kalıp daha önce planlamış olduğunuz aynı nazik doğumu ona sunabilirsiniz.

Hastanenin yolunu tuttuğunuz zaman, arabanızın arka koltuğuna naylon torbalar serip üzerine de bir çarşaf örtmenizi ve yanınıza yastıklar almanızı öneririz. Yolun sağına çekmek trafikte acele etme riskine girmekten daha iyidir. Eğer evdeyseniz, altınıza bir şey koymanız ve evde olduğunuz yerde gevşemeniz, arabaya ulaş-

mak için koştururken bebeğin çıkma riskini almaktan daha iyidir.

Bebek çok daha mutlu olacak, siz de onun doğumunun sakinliğini ve keyfini daha iyi muhafaza edebileceksiniz.

Planlanmamış bir hastane dışı doğuma dair endişelerin büyük kısmı, göbek kordonunun nasıl halledileceğiyle ilgili sorulara dayandığından şunu bilmeniz önemlidir: bazı kültürlerde yapıldığı gibi, kordon saatlerce kesilmeden bırakılsa bile güvenlidir ve bebek açısından oldukça yararlıdır. Uygulayıcınız size bu konuda daha fazla ayrıntı verebilir.

Zihninizi ve Bedeninizi Başarıya Hazırlamak



Kaslar birbirlerine mesajlar gönderir. Sıkılmış yumruklar, sıkılmış bir ağız, çatılmış bir kaş; bunların hepsi, asıl gevşetilmesi gereken kaslar olan doğum yolu kaslarına sinyaller gönderir. Üst bedenin bu bölümlerini gevşetmek için açılmak aşağıdaki kasları da gevşetir.
William Sears ve Martha Sears

Çoğu sporcu, gevşemenin ve görselleştirmenin başarılı bir performans için çok önemli olduğunu rahatlıkla söyleyebilir. Golfçüler "bastırmamayı," bunun yerine salıverip bırakmayı çabucak öğrenirler. Kenarda durup en iyi performanslarının görüntülerini zihinlerinde canlandıran Olimpiyat sporcuları görmek az rastlanan bir şey değildir. Spor ustaları zihindeki stresin ve gerginliğin bedendeki strese ve gerginliğe eşit olduğunu bilirler; ikisi birbirinden ayrılamaz. Sporcu kişilerin hiç zahmetsizce performans sergiliyormuş gibi görünmelerini sağlayan, stresi ve korkuyu yenmeleridir. Etkileyici, değil mi?

Hayranlık uyandıran bir başka durum da, rahim dalgaları yaşayan HypnoBirthing annesinin yüzündeki o dingin ifadedir. Her dalga sonrasında gözünü açarken yüzünde dolaşan gülümseme de aynı derecede etkileyicidir. O gülümseme ayırıcı bir özellik haline gelmiştir. Bakışları doğum refakatçisinin bakışlarıyla buluştuğunda, hiçbir bitkinlik veya korku izi yoktur. HypnoBirthing dersle-

rinde öğrenilen Gevşeme Nefesi ve Dalga Nefesi teknikleri, HypnoBirthing programının en önemli öğeleridir. Bu teknikler, doğum yapan annenin kendi doğal içgüdüleriyle temasta olmasına yardım eder -bu muhteşem olayı daha derin bir düzeyde yaşarken bedeninin ve bebeğinin idareyi ele almalarına izin verme içgüdüsüdür bu... Şimdi zihninizi ve bedeninizi tam olarak yapmaları gerekeni doğal ve içgüdüsel olarak yapmaları için eğitme zamanıdır.

Bu bölümde ele alacağımız dört temel teknik var: nefes, gevşeme, görselleştirme ve derinleşme. Her tekniğin, aralarından sizin için en etkili olacağını düşündüğünüz ve en çok beğendiğiniz birini (veya daha fazlasını) seçebileceğiniz birkaç alternatifi bulunuyor. Her dört tekniği de sizin için bir alışkanlık haline gelecek şekilde kullanmayı öğrenmeniz, bedeninizi ve zihninizi doğum sürecine hazırlayacak.

Dört Temel HypnoBirthing Tekniği

Nefes	Görselleştirme
Gevşeme	Derinleşme

Bu tekniklerin alıştırmasını yapmaya vakit ayırmak günlük rutininizin çok önemli bir parçası olmalıdır. Zihninizi ve bedeninizi doğuma hazırlanmaya şartlandırmada bu yolu çalışmanın yerine geçebilecek bir şey kesinlikle yok. Sadece derslere gelip, şartlanmayı gerçekleştirmeye kendinizi adamadan, onun kendiliğinden gerçekleşmesini ümit edemezsiniz. Şartlanma sizin zihninizi ve bedeninizi kapsar. Bir kayakçı, bedenini şartlandırmadan asla bir turnuvada yarışmaya teşebbüs etmez. Bir koşucu, bedenini şartlandırmadan asla bir maratona katılmaya teşebbüs etmez.

Her ne kadar doğum, sporcuların karşılaştığı gibi insanı bitkin

düşüren, bedeninizin sınırlarını zorlayan bir beceri olmamalıysa da, yine de zamanı geldiğinde hazır olmanız için aynı tarz bir disiplin gerektirir. Zihninizi en üst düzey gevşemeye şartlandırdığınızdan dolayı, doğum vaktiniz geldiğinde zihninizin otomatik olarak cevap verebilmesi için bir model oluşturmanız önemlidir. Bu iyi şekilde harcanan bir zamandır ve dalgalar için harcayacağınız zamanı ve çabayı azaltabilir. O noktada bulunmuş biri olarak, kesin olarak söyleyebilirim ki şartlanma bir *zorunluluktur*. Onu bir tarafa atıp şansınızın yaver gitmesini ümit edemezsiniz.

Gevşeme Programınız

Gerginlik, stres ve rahatsızlık hissiyle ilaçsız baş etmenin en etkili yollarından biri, gevşeme ve görselleştirmeye çabucak ve herhangi bir zamanda geçme konusundaki kendi şartlandırılmış becerinizdir. HypnoBirthing'de, sizi dalgalar boyunca izleyecek ve doğumunuzun ardından çabucak yenilenmiş bir enerji halini beraberinde getirecek olan gevşeme teknikleri ve görselleştirmeler öğreneceksiniz. Bu tekniklerin provasını yapmanız, gerek olduğunda onları hemen anımsayabilmeniz için önemlidir.

Rutininizi Oturtmak

* Rahatsız edilmeyeceğiniz bir zamanda gevşemek için bir vakit seçin. Telefonun fişini çekin veya telefonun sesini ve telesekreteri kapatın.

* Her gün aynı zamanı ayırın ve kendinizi o zamana adayın.

* Yumuşak, loş ışıklı rahat bir uygulama yeri seçin ve bunu günlük olarak kullanacağınız yer haline getirin.

* İdrar kesenizin boş olduğundan emin olun.

* Sıkmayan kıyafetler giyin ve bedeninizi rahatsız etmeyecek ölçüde sıcak tutması için yumuşak bir şal kullanın.

* HypnoBirthing CD'leri kullanın. Arka plandaki müzik bedenin en iyi cevap verdiği tınıları ve ritimleri içerir.

Gevşeme Pozisyonları

CD'lerde gevşeme gerçekleştirirken alacağınız pozisyona dair en iyi bilgi kaynağı bedeninizdir. Genel kural kendinizi en rahat hissettiğiniz pozisyonu kullanmaktır. Tavsiye edilen iki pozisyon şunlardır:

Sırt Pozisyonu

Hamileliğinizin başlarında, gevşeme esnasında sırtüstü konumdayken rahat edeceğinize şüphe yok. Hamileliğinizin daha sonraki dönemlerinde, bebeğin yarattığı fazladan ağırlığa uyum sağlamak için bedeninizin üst kısmını yükseltmek isteyeceksiniz. Daha fazla kilo alınca farklı bir pozisyon kullanmayı tercih edebilirsiniz. Eğer düz uzanıyorsanız, bebeğinizin ağırlığının baskısı sırtınızdaki ana damar olan alt ana-toplardamarı engelleyip bedeninizin alt kısmına ve bebeğinize kan ve oksijen gidişini kesebilir.

* Eğer sırtüstü yatmayı tercih ederseniz başınızın ve omuzlarınızın altına yastıklar yerleştirin veya sağ tarafınızın altında yuvarlanmış büyük bir havlu ya da yastık kullanın.

* Kollarınızı bedeninizin iki yanına bırakın; dirseklerinizi hafifçe bükün ve omuzlarınızı, altınızdaki mindere veya yastığa gömülüyorlarmışçasına aşağıya ve dışarıya doğru çevirin.

* Eller nazikçe ve yumuşak bir biçimde çanak pozisyonunu almalı, avuç içleri aşağıya doğru bakmalı, parmaklar ise yan tarafınızda düz bir zemin üzerinde yuvarlatılmış bir konumda kalmalıdır.

* Ayaklar birbirine yaklaşık on beş santim mesafede, dışa döndürülmüş ve gevşemiş halde olmalıdır.

Yan Pozisyon

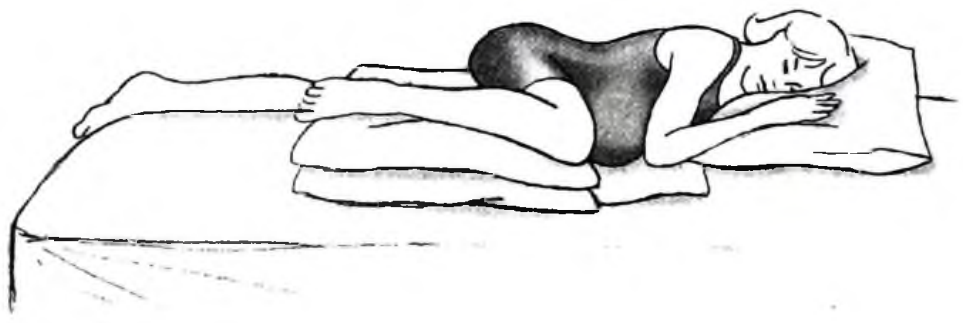
Yan pozisyon, doğum yapan anneler tarafından çoğunlukla doğumun son evrelerinde ve sıklıkla bebeklerini doğurmak için tercih edilir. Aynı zamanda, hamilelik döneminde genelde uyurken alınan bir pozisyondur.

* Sol omzunuzla sol tarafınızın üzerine yatın, boynunuz ve başınızın sol tarafı bir yastık üzerinde olsun. Sol kolunuz sol tarafınızın yanına gevşek bir biçimde yerleştirilmiş olmalıdır.

* Dirseğinizi bükerek sağ kolunuzu yastığın yanına bırakın.

* Sol bacak aşağıya doğru uzatılmalı, diz hafif bükülmüş olmalıdır.

* Sağ bacağınızı yukarı doğru bükün; desteklemek için dizin altına bir-iki yastık koyup dizi kalçanızla aynı hizaya getirin.



Yan Pozisyon

Gevşeme egzersizlerini çalışmaya devam ettikçe her birinde size egzersizin yararları hakkında bir açıklama ve uygulamada doğum refakatçinizle birlikte kullanabileceğiniz kısa bir yazı verilecek.

Tavsiye edilen bu egzersizleri uyguladıkça, size en rahat geleni veya gelenleri kuşkusuz bulacaksınız. Egzersizlerin hepsini çalışmanız gerekmez. Size en iyi gelen teknikle çalışmanız daha önemlidir.

Yüz Gevşetme

Derin bir yüz gevşemesi sağlamak, bedeninizin geri kalan kısımlarının gidişatını belirleyeceğinden, en önemlisidir. Alt çene bölgesi vajinal açıklığı doğrudan etkiler. Alt çeneniz gevşediğinde, vajina bölgesi de gevşemiş olacaktır. Yüz gevşetme sanatında ustalaştığınız zaman, çeneleriniz tamamen gevşeyecek, alt çeneniz hafifçe geri gidecektir. Kendinizi anında doğal bir gevşeme durumuna getirebileceksiniz.

Teknik

Göz kapaklarınızı bırakın, yavaşça kapansınlar. Onları kapatmaya zorlamaya çalışmayın. Bırakın nazikçe buluşsunlar. Bilincinizi göz içindeki ve çevresindeki kaslara yönlendirin. Göz kaslarının doğal şekilde sarktığını hissederken, gevşemenin alnınızdan aşağıya göz kapaklarınıza, elmacık kemiklerinize ve çenelerinizin etrafına yayıldığını duyumsayın. Dişleriniz ayrılırken bırakın alt çeneniz geriye gitsin. Yanaklarınız ve çeneniz gevşerken göz kapaklarınız ağırlaşacak. Gözlerinizin içindeki gevşemeyi öyle bir düzeye getirin ki göz kapaklarınız çalışmayı adeta reddetsin. Dilinizin ucunu damağınıza, üst dişlerinizle damağınızın buluştuğu noktaya yerleştirin ve bedeninizde bir enerji yörüngesiyle bağlantı kurarken bir huzur ve iyilik hissi meydana getirin. Başınızın yastığınızın içinde bir çukur açtığını hissedin. Bu tekniği uygularken boynunuzun, omuzlarınızın ve dirseklerinizin sarktığını hissedeceksiniz. Derinden gevşemeye doğru giderken omuzlarınızın dışa doğru açıldığını ve bedeninizin çatısı içine gömüldüğünü hayal edin.

Nefes Teknikleri



HypnoBirthing'de kullanılan yalnızca üç hafif nefes tekniği vardır. Birincisi, Gevşeme Nefesi, basitçe, imge ve görselleştirme alıştırmasına devam edebilmeniz için gevşemiş duruma gelmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmış bir gevşeme tekniğidir.

İkinci nefes tekniği, Dalga Nefesi'dir. Bu nefes tarzı en önemlisidir çünkü doğumunuzun incelme ve açılma evresi boyunca rahim dalgası yaşadığınızda kullanacağınız nefes budur.

Üçüncü nefes tarzı Doğum Nefesi'dir. Doğum esnasında, doğurma evresi süresince bebeğinizi nefesinizle doğum yolu boyunca aşağıya çıkışa yönlendirirken kullanacağınız teknik budur. Diğer nefes tarzlarından farklı olarak, Doğum Nefesi'ni bebeğinizi doğurmaya neredeyse hazır hale gelene kadar aktif bir şekilde uygulamayacaksınız ama doğum konusundaki bilgileri ele aldığımızda bu nefes türü ayrıntılarıyla gözden geçirilecektir.

Gevşeme Nefesi

Oksijen rahimde çalışan kaslar için en önemli yakıttır. Bebeğinizin de yeterli ve sürekli oksijen teminine ihtiyacı vardır.

Düzgün nefesin gevşemeniz açısından bu kadar önemli olmasının nedeni budur. Bedeninizin yavaş yavaş rahat bir gevşeme durumuna geçmesine yardımcı olmak için her gevşeme uygulamasının başında Gevşeme Nefesi tekniği kullanılır. Programınızın başlarında bilincinizi bu teknik üzerinde yoğunlaştırmak isteyeceksiniz.

Gevşeme Nefesi gevşemeyi başarmak için tek başınıza veya doğum refakatçinizle birlikte alıştırma yaparken size fayda sağlayacaktır. Ayrıca, doğum sırasında rahim dalgaları arasında gevşemeyi sürdürmek için kullanacağınız yöntemlerden de biridir. Bu teknik, doğumun incelme ve açılma evrelerinde enerjinizi korumanıza etmenize yardım edecektir. Derin bir rahatlık için ve bedeninizi gevşek ve esnek durumda tutmak amacıyla, bir yastığı yuvarlayıp veya katlayıp dizlerinizin altına koyun; böylece kalçalar, eklemler ve dizler hafifçe bükülür. Omuzlarınızın dışa doğru açılıp gevşemiş bedeninizin çatısı içine gömülmelerine izin verin.

Gevşeme Nefesi için düzgün bir nefes tekniği yerleştirmek amacıyla aşağıdaki alıştırmayı yapın.

Teknik

Gevşeyin ve altınızdaki koltuğun veya kanepenin rahatlığına yerleşin; arkanızdaki yastıklar başınızı ve boynunuzu desteklesin. Şimdi bırakın başınız öne, göğsünüze doğru nazikçe eğilsin veya arkanızdaki yastıklara dayansın.

Göz kapaklarınızı kapatmaya zorlamayın, bırakın nazikçe buluşsunlar. Ağzınız yumuşak bir şekilde kapanmış olmalı, dudaklarınız birbirine hafifçe değmelidir. Dilinizin ucunu damağınıza, üst dişlerinizle damağınızın buluştuğu noktaya yerleştirin ve bedeninizin her tarafına sürüklenen o harika gevşeme hissini duyumsayın.

Karnınızı kullanarak içinize bir nefes çekin. Dörde kadar sayarak, nefes alırken içinizden "İç–2–3–4" deyin. Nefesi yukarı ve boğazınızın gerisine doğru çekerken karnınızın yükseldiğini hissedin.

Nefes verirken, içinizden "Dış–2–3–4–5–6–7–8" deyin. Nefesi ağzınızdan vermeyin. Burnunuzdan çok yavaşça nefes verirken, nefesin enerjisini boğazınızın gerisine doğru aşağıya ve içeriye yönlendirin; omuzlarınızın, bedeninizin çatısı içine sarkmalarına izin verin.

Nefesinizle bedeninizi gevşemenin içine çekin. Bütün gerginliği serbest bırakın, gitsin.

Bunu doğru yapıp yapmadığınızı anlamak için, sol elinizi karnınızın üzerine, sağ elinizi de göğsünüzün alt kısmına koyun. Nefes alırken, karnınız bir balonmuşçasına şişerken sol elinizin yükseldiğini hissetmelisiniz. Nefes verirken, göğsünüz ve karnınızın hareketiyle ellerinizin birbirlerinin üstüne kıvrıldığını hissedeceksiniz.

Gevşeme Nefesi'nde ustalaşmak kolaydır. Onu derslerinizde ve evdeki alıştırmalarınızda düzenli olarak kullanacaksınız. Her yaptığınızda gevşemenin daha kolay ve çabuk gerçekleştiğini hissedeceksiniz. Kavramda ustalaştığınız zaman, kendinizi bu duruma sevk etmek için rakamları içinizden söylemenize veya ellerinizle kontrol etmenize gerek kalmayacak. Sadece birkaç seferden sonra, daha da fazla derinleşme çalışmasına hazırlanmak için bedeninizi derin bir gevşeme durumuna getirebileceksiniz.

Dalga Nefesi

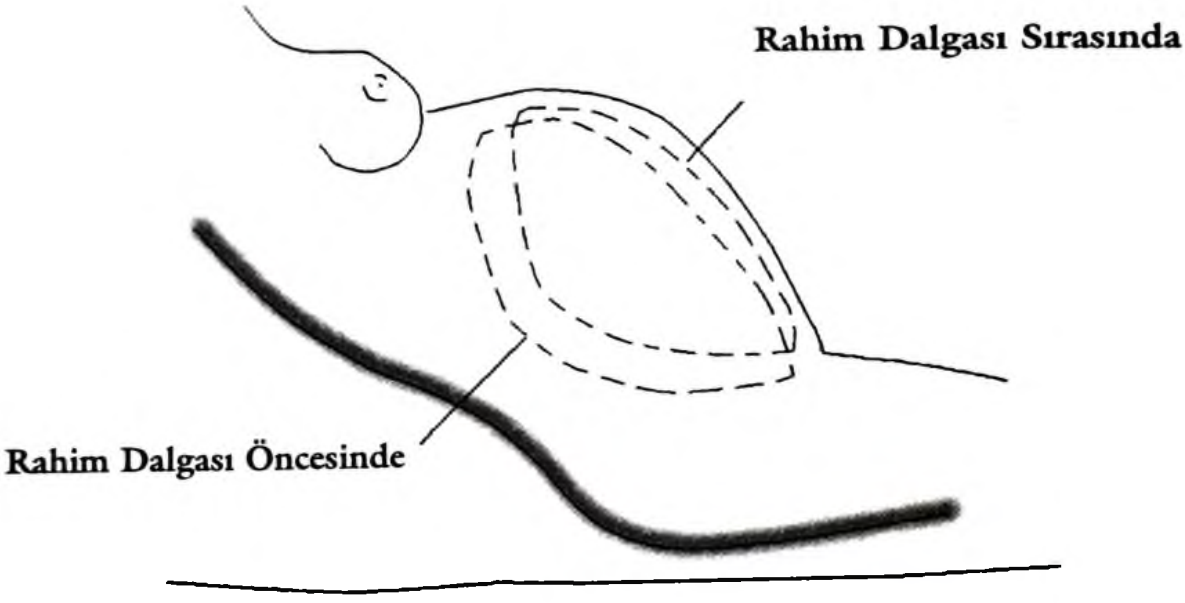
Dalga Nefesi, karnınızı kullanarak uzun, sakin ve yavaş bir şekilde nefes almayı içerir ki bu, dikkatinizi yeniden bebeğinizin çevresinde olup bitenlere yönlendirir ve her dalgayla beraber çalışmanıza yardımcı olur. Bunu yapmak alıştırma gerektirir ve günlük olarak çalışılması ŞARTTIR. Sabahları uyandığınızda ve geceleri uykuya dalmadan önce birkaç dakika size bol bol alıştırma fırsatı verecektir.

Dalga Nefesi'nin amacı nefesinizi, hem alırken hem de verirken, mümkün olduğunca uzatmaktır. Dalgalar süresince her dalgayla örtüşecek şekilde bu tekniği kullanacaksınız.

Aşağıdaki resimde gösterildiği gibi, rahminiz kasıldığı zaman yükselir. Yavaş nefes, karnınızı mümkün olduğunca yukarıya çıkartacak şekilde -içerideki bir balonu şişirir gibi- nefes alırken, rahmin

bu yukarı doğru hareketiyle uyum içinde çalışmanıza yardım eder. Bu, dikey kasların dalgalanmasını en üst seviyeye çıkarıp onları alttaki yuvarlak kasları yukarıya çekmek ve rahim boynunu inceltip açmak üzere daha etkili bir biçimde çalışmaya sevk eder. Bunun her iki kas grubuna da sağladığı yardım, dalga süresinin yanısıra doğum süresini de kısaltır.

Bu nefes modelini ilk kez uyguladığınızda, isminin, nefes alma biçimine işaret ettiğini öğreneceksiniz -uzun, yavaş nefesler.



Dalga Sırasında Rahim

Teknik

Sırtınızı yastıklara dayarken veya yan pozisyonda uzanırken, ellerinizi, parmaklarınız güçbela birleşecek şekilde karnınızın tepesi üzerine yerleştirin. Ciğerlerinizi ve geniz yolunuzu temizlemek için kısaca nefes verin. Yavaşça ve tedricen, göbeğinizi şişiriyormuşsunuz gibi, 1'den 20+'ye kadar hızla sayarak nefesinizi içinize çekin. Kısa kısa nefes almaktan kaçının; bu sizi yorabilir ve dalgayı atlatmak için birkaç nefes almanızı gerektirir. Hızla 20+'ye ka-

dar sayarak yavaş yavaş nefes almanız ve aynı derecede yavaş nefes vermeniz her dalganın üstesinden gelmeniz için size yeterli zamanı tanıyacaktır. Bir dalga sırasında ikinci bir nefes almanız gerekirse, bunu da tamamen aynı şekilde yapın. Nefesinizi tutmayın -hiçbir zaman.

Bedeninizi sabit ve gevşek tutun -SIKI DEĞİL- ve karnınızın, bebeğinizin içinde dinlendiği bir kratere veya çanağa benzediğini gözünüzde canlandırın. Her dalgayla yukarı doğru nefes alıp verirken bedeninizin kraterin altındaki geri kalan kısmı tamamen gevşemiş ve sabittir.

Nefes alırken, dikkatinizi yükselen karnınıza odaklayın ve dalgayı elinizden geldiğince yukarı doğru çıkartın; nefes alırken karnınızın içindeki bir balonu şişirdiğinizi hayal edin. Aynı rakama kadar sayarak yavaşça, aşağıya ve dışarıya doğru üfleyerek nefes verin. Balonun yavaşça boşluğa hareket ettiğini hayal edin. Nazikçe ve yavaşça aşağıya, vajinanızın içine doğru nefes vererek, nefesinizi bebeğinize verin.

Başta nefes alma sürenizin yalnızca 13 ilâ 15'e kadar ulaştığını görebilirsiniz. Bu sıradışı bir şey değil. Bu egzersizi her yaptığınızda saymayı biraz daha uzatacaksınız ve uzun, yavaş nefes alımıyla sayınız hızla artacak. Ne kadar yüksek bir rakama ulaştığınıza bakmaksızın, dalga için ihtiyaç duyduğunuzda karnı tamamen genişletme tekniği sizin yanınızda olacaktır. Meydana gelen her dalgada, alıştırmalarınızın sonuçlarını hissederek nefesinizi uygun şekilde uzun süreli olarak alacak ve eşit uzunlukta bir sürede vereceksiniz.

Dalga Nefesi'nde olduğu gibi, kavramda ve teknikte bir kez ustalaşınca, saymayı artırmak için hızınızı ayarlamaya devam etmeyi tercih etmediğiniz sürece, rakamları kullanmaya ihtiyacınız kalmayacak.

Doğum Nefesi

Doğum Nefesi, doğurma evresinde, nefesinizle bebeğinizi aşağıya indirdiğiniz zaman kullanılır. Amacı, bebeğinizi, başını çıkarması ve doğması için nazik bir şekilde aşağıya doğru hareket ettirmek üzere bedeninizin Doğal Fırlatıcı Refleksine (NER) yardım etmektir.

Doğum Nefesi itmek DEĞİLDİR. İtmek ters etki yaratabilir ve aslında doğum sürecini yavaşlatır. Basınçlı nefes kavramı günümüzde tamamen geçersizdir. Kadınların genelde anestezi aldıkları ve bebeklerini doğuramadıkları daha önceki zamanlara dayanır. Bebeği vajinadan çekmek için forseps kullanılırdı. 1960'ların sonunda ve 70'lerin başında doğal doğum yaygınlaşınca, kadınlar nesillerdir ilk defa uyanık haldeydiler ve forseps kullanımı giderek azaldı. Ne var ki, o zaman da şöyle düşünüldü: bebeği aletlerle çekmenin yolu olmadığına göre, bebek doğum yolu boyunca aşağıya ve dışarıya doğru "itilmeli" ve vajina ağzından çıkarılmalıydı. 1 ve 2 ve 3 diye 10'a kadar sayılan nefesler -"mor itme" denir çünkü şiddetli itme nedeniyle annenin yüzündeki ve gözlerindeki damarlar morarır- günün kuralı haline geldi.

Basınçlı itme doğum yapan anne açısından stres yaratır ve bu kendi kendini engelleyen bir durumdur, öyle ki aşağıya inen bebeğin önündeki büzücü kasları kapatır. Basınçlı itme hareketinin benzerini yapan her kadın, aşağıdaki doğum yolunda yer alan kaslarda bir serbest bırakma değil, gerilme olduğunu anında doğrulayacaktır.

Basınçlı itmenin faydasızlığı ve doğum yapan kadının pelvik tabanındaki kaslar üzerinde olası zararlı etkisi hakkında çok şey yazılmıştır ama pek çok sağlık görevlisinin ve kadının aklında acil durumun gerekli bir parçası olarak kalmıştır. Epidural aldıkları için itemeyeceklerini düşünen kadınların, bedenlerinin, bebeklerini doğal yolla çıkarması için "dalgalarla aşağıya indirmelerine" izin

verilirken, yan odada doğal doğum yapan annenin güçlü bir şekilde "bebeğini dışarı itmesi" beklenmektedir. Komadaki kadınların fark edilmeden doğum yaptıkları düşünüldüğünde bu, geçmişten günümüze gereksiz yere taşınmış bir uygulamadır.

Doğum Nefesi kullanıldığında, bebeğin inişi sırasında sert, şiddetli uzun bir itme dönemine gerek olmaz. Bebeğinizin inişi yavaş yavaş olacaktır ama bu ille de daha uzun süreceği anlamına gelmez. Bedeninizin doğal kalp atışları bebeğinizi doğum yolunda etkili ve nazik biçimde aşağı doğru ilerletecektir. Pek çok anne, bebeğinin tam çıkışa ulaşması için sadece iki veya üç Doğum Nefesi kullandığını bildirmektedir. Bunun nedeni, çıkıştaki büzücü kasların gergin ve kapalı olmamasıdır. Gevşemiş beden sizin için doğal olarak açılacaktır. Doğum Nefesi, bebeğinize daha nazik ve güvenli bir doğum avantajı da sağlamaktadır.

Basınçlı itme sizi yorgun düşürebilir ve bebeğinizi, yolculuğunu henüz kabul edecek duruma gelmemiş dirençli bir geçide doğru sıkıştırır. Saatler süren ve insanı bitap düşüren itme hikâyeleri, bebek ve doğum yolu hazır olduğunda bebeğin ineceği gerçeğini doğrulamaktadır. Acele etmeye gerek yok. Bir kelebeği kozasından çekip çıkarır mıydık? Doğal doğum sürecinin saygı gösterilmesi ve güvenilmesi gereken bir amacı vardır.

Sıklıkla, kadınlar, yönetimi ele geçiren baskın bir itme dürtüsünden söz ederler. Eğer böyle hissediliyorsa, bunun bir nedeni de, bebeklerin kendi başlarına aşağıya inemeyecekleri yönündeki derinlere gizlenmiş bir sanıdan kaynaklanan şartlanmadır. Doğumlarını, squat bar ve annelerin kendilerini sarkıttıkları düğümlü iplerle jimnastik etkinliği gibi görünen bir şeye çevirmiş tek memeliler herhalde biziz... Bu sahnenin doğaya uygun bir ayna tuttuğunu söylemek zor... Diğer memeliler bebeklerini nazikçe dışarı çıkarmayı seçiyor.

Gevşeme Nefesi alıştırmanızda kullandığınız türde bir gevşemeyi yavaş yavaş yerleştirerek sakin, nazik bir sürükleme nefesi yeniden yakalanabilir. Başta şartlanılmış "itme dürtüsü"nü hissetseniz bile, bu dürtüye teslim olmak bebeğinize giden oksijen miktarını kısıtladığından doğumunuzu tamamen altüst edebilir.

Bebeğinizin kalp atım hızı yavaşlayabileceğinden, bu, sağlık görevlileri açısından endişe yaratabilir. Kaçınmak için onca çaba harcadığınız o çok özel duruma yol açabilir. Bırakın, hızı bebeğiniz ve bedeniniz belirlesin. Vajina ağzını gevşetmek için nefesinizi bedeninizde aşağıya doğru verin ve bebeğiniz hangi yoldan gidiyorsa onu izleyin.

Doğum Nefesi, bedeninizi doğuma hazırlamak için rutin olarak uygulayacağınız tekniklerden biri olmadığı için, bu nefes tekniğine dair yönergeleri daha sonraya, doğum sürecine daha ayrıntılı baktığımız zamana kadar erteleyeceğiz. Öte yandan, Doğum Nefesi'nin mantığını değerlendirmenin ve onu personelin yönlendirdiği zoraki ve basınçlı nefesle karşılaştırmanın yararı olacaktır.

Doğum tarzlarından her birinin etkisini değerlendirelim:

Annenin Yönlendirdiği Doğum Nefesi	**Personelin Yönlendirdiği Basınçlı İtme**
Ebeveynlerin doğumlarının kontrolünü ellerinde tutmalarına olanak sağlar	Anneyi yorar; doğumdaki etkisini ve doğum deneyimine katılımını azaltır
Annenin enerjisini muhafaza eder	Bebeğin önündeki vajina geçidini kapatır ve daraltır
Bebeğe sürekli oksijen temini sağlar	Acil müdahaleyle sonuçlanabilir. Anne bitap düşer; bebek sıkıntıya girer

Bebeğin düzgünce inmesi için doğum yolunu nazikçe açar	Göz ve yüzdeki kan damarlarına zarar verir
Doğumda perinenin sağlam kalma olasılığını artırır	Yırtılmada/episyotomi ihtiyacında payı vardır
Bebeğin nazikçe çıkması için perine dokuları doğal olarak açılır	Doğumun kontrolünü başkalarına bırakır
İniş sırasında bebek sağlıklı kalp atım hızını muhafaza eder	Bebeğe giden oksijen akışını kısıtlar, bu da sıklıkla kalp atım hızını yavaşlatır

Hamile bir kadın çiçek açan güzel bir ağaç gibidir,
ama hasat zamanı geldiğinde dikkatli olun ki ağacı sarsıp
zedelemeyin; böyle yaparak, hem ağaca
hem de meyvesine zarar verebilirsiniz.
PETER JACKSON, R.N.

Gevşeme Teknikleri

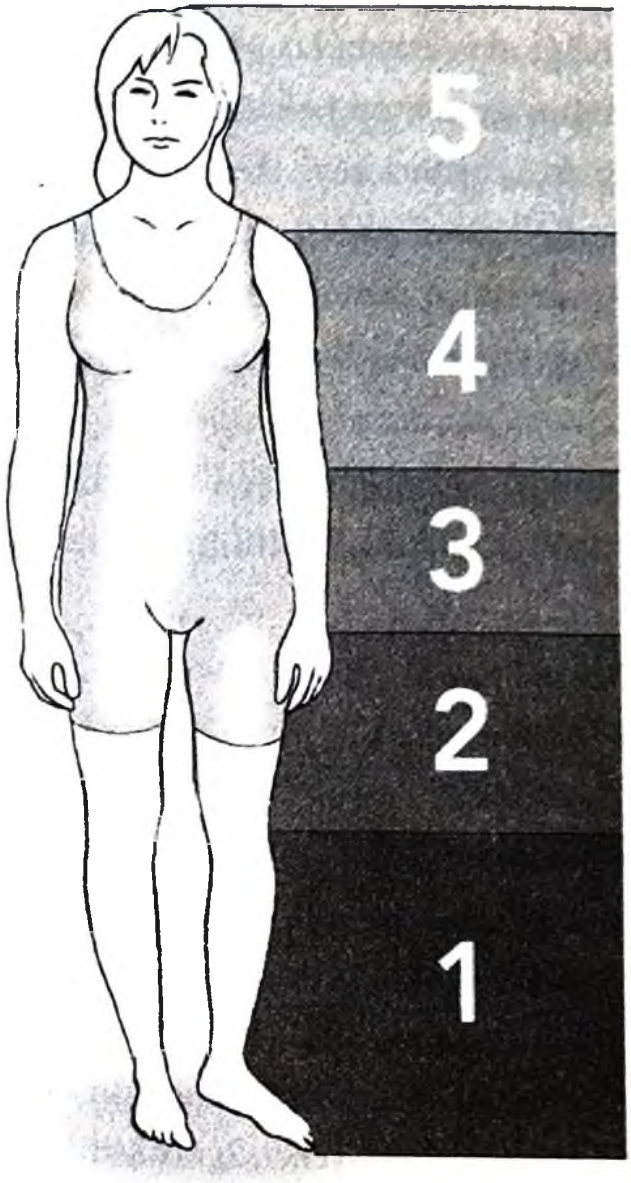


Nefesinizi düzgün, ritmik bir tempoya sokmayı ve kendinizi gevşeme konumuna zahmetsizce sokabilmeyi bir kez öğrenince, burada söz edilen yöntemlerden birini kullanarak gevşemenizi hemen gerçekleştirmeyi öğrenebilirsiniz. Bu tekniklerin hepsinde ustalaşmanız gerekmez. Sizin için en etkili olanlara ve en çok hoşunuza gidenlere kendiliğinizden yöneleceksiniz.

Aşamalı Gevşeme

Rahat bir koltukta veya kanepede otururarak, başınızın tepesinden ayak parmaklarınıza kadar bedeninizin belirlenmiş bölümlerinden her birini aşağıdaki resimdeki ona karşılık gelen rakamla ilişkilendirin. Derin bir nefes alın, sonra nefes verirken bütün nefesinizin tüm bedeniniz boyunca hemen aşağıya doğru akıp kaslarınızı tamamen gevşek hale getirmesine izin verin. Bu duruma içi doldurulmuş yumuşak bir oyuncak bebeğin adı olan "Lucy Limp" diyoruz.

Sonunda, derin bir nefes alabilecek ve nefes verirken rakamları hızla sayabilecek ve böylece bedeninizin o bölümlerini hemen gevşek bir duruma getirebileceksiniz. Rakamları ne kadar hızlı düşünürseniz, etkileri o kadar hızlı hissedeceksiniz. Bu alıştırmayı kullanırken, bedeninizin baştan aşağı kesinlikle gevşemesine izin vermeniz gerekir. Bırakın başınız gevşek bir biçimde öne sarksın, kollarınız ve elleriniz gevşekçe bedeninizin yanlarına düşsün.



Yok Olan Harfler

Kendinizi derin bir gevşeme düzeyine ulaştırmak için kullanabileceğiniz benzer bir teknik Yok Olan Harfler egzersizidir. Kullanacağınız bütün anında gevşeme tekniklerinin içinde en kolay olanı muhtemelen budur. İşte veya evde gününüzün stresli geçtiğini hissettiğinizde veya uyuma konusunda yardıma ihtiyacınız olduğunda bu egzersiz özellikle faydalıdır.

Bu tekniği uyumaya yardımcı olarak kullanırken, boyun kaslarınız iyice gevşediğinden başınızın yastığınızın içinde daha derin bir girinti yarattığını gerçekten hissedeceksiniz.

Alıştırma yaptıkça, birinci veya ikinci "C"ye ulaşana kadar, alfabenin kalan harfleri zihninizden silinmiş olacak. Harfleri söylemek veya düşünmek fazla zahmetli gelecek ve daha önce anlatıldığı gibi bedeniniz gevşeyecek. Bu egzersiz, herhangi bir zamanda kendinizi harika, rahat bir duruma getirmek için kullanacağınız en hızlı yollardan biridir. Bunu özellikle, bebeğiniz doğduktan sonraki o dönem boyunca sakinlik hissini muhafaza etmeniz için tavsiye ediyorum.

Teknik

* Gözlerinizi kapatın.

* Hızlı, derin bir nefes alın -bekleyin.

* Geçip giden veya ortaya çıkan harfleri hızlıca gözünüzde canlandırın ve nefes verirken kendinize aklınızdan hızlıca şöyle deyin:

AAA—BBB—CCC—D ... vb.

* Başınızın, boynunuzun, omuzlarınızın ve üst gövdenizin hemen bedeninizin çatısı içine gömülmesine izin verin. Kollarınızın, ellerinizin ve bacaklarınızın gevşekçe sarkması için kendinize izin verin. Bu, saniyeler içinde başarılabilir ve başka zamanlarda olduğu gibi doğum yaparken de çok yarar sağlar.

Hafif Dokunuş Masajı

Ağrı yönetimi ve endorfin salınımı konusundaki pek çok araştırmadan sonra Michigan'dan Constance Palinsky tarafından geliştirilmiş bir teknik olan Hafif Dokunuş Masajı'nı uygulama sanatı doğum refakatçilerine öğretilmektedir.

Hafif Dokunuş teorisi, cilt yüzeyinin hemen altındaki *erector pili* denilen düz kasın uyarıldığı zaman kasılarak tepki vermesidir.

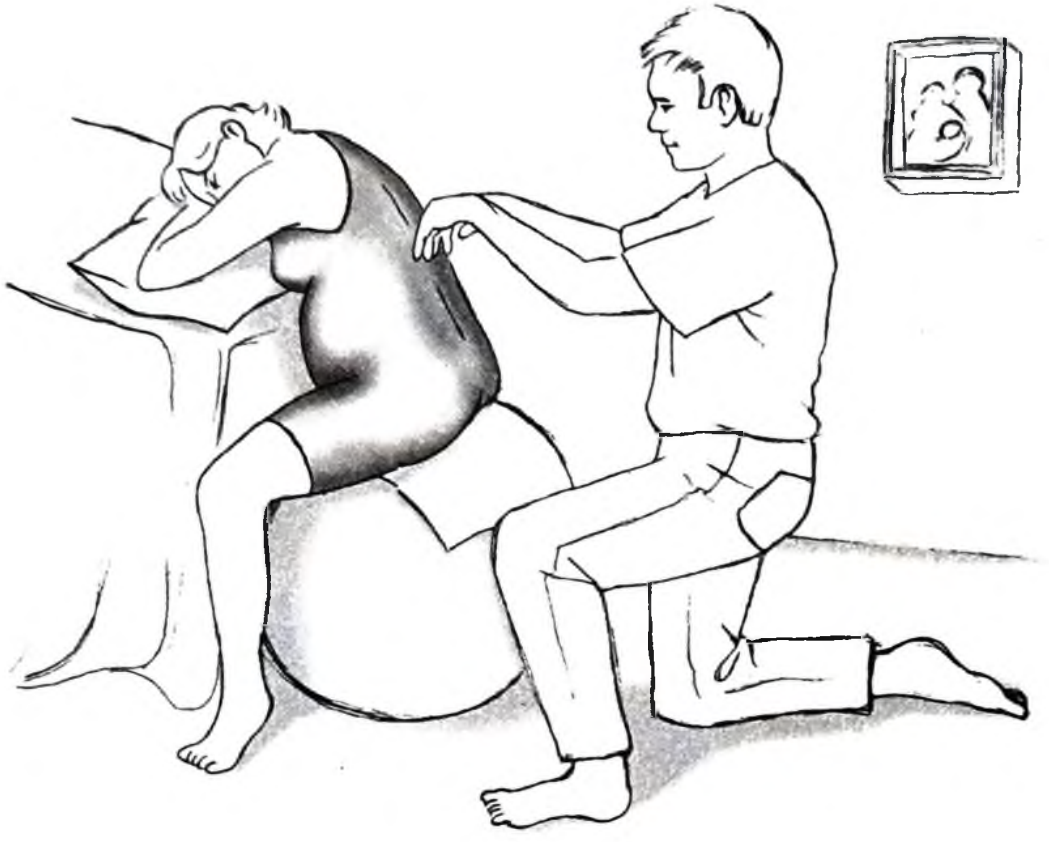
Bu meydana geldiğinde, kas, yüzeydeki kılı kaldırır ki bu da dikilmiş hale gelerek tüylerin diken diken olmasına yol açar. Tüylerin diken diken olması da gevşemeyi teşvik eden iyi his hormonları olan endorfinleri yaratmaya yardımcı olur.

Doğumda Hafif Dokunuş Masajı'nı kullanıyoruz çünkü endorfinler salgılanınca katekolamin salgılanmaz. Teknik çok basit ama etkilidir. Doğum refakatçisinin doğum odasına taşıdığı harika bir rahatlık yolu olmasının yanısıra hamilelik süresince de kullanılan bir bakım aracıdır. Hamileliğin geç dönemlerinde çiftlerin fiziksel anlamda birbirlerini daha yakından hissetmelerinin harika bir yoludur.

Hafif Dokunuş Masajı uygulamasının sonucunda endorfinlerin yaratılması, hem doğum öncesinde hem de dalgalar esnasında annelerimizin sakin ve rahat kalmalarına yardımcı olur.

Eğer doğum refakatçisi Hafif Dokunuş uygularken, ellerini dışarıya ve göğüslerin kenarları ve göğüs uçları çevresine uzatıp göğüs uçlarını hafifçe uyarırsa, sadece endorfinler değil, rahim dalgalarını doğal yoldan güçlendiren oksitosin hormonu da üretilir. Bu nedenle, doğurma zamanınızın en sonuna yaklaşana dek, doğum refakatçisi bu tekniği uygularken göğüs uçlarına masaj yapmamalıdır.

Hafif Dokunuş Masajı, anne doğum topu üzerinde oturur ve yatak kenarına konmuş yastıklara yaslanır durumdayken uygulanabilir. Eğer çift hastanedeyse, yatağın ayak kısmının diz yastığı görevi görecek şekilde ayarlanmasını talep edebilirler. Eğer doğum evde veya bir doğumevinde gerçekleşiyorsa, bir sandalye, kanepe önünde veya yatak kenarında bir yastık üzerine diz çökerek, kollarınızı ve başınızı koymanız için üstüste yığılmış yastıklar yardımıyla aynı etki sağlanabilir. Doğum refakatçiniz Hafif Dokunuş Masajı'nı uygularken resimde gösterildiği gibi sizin arkanızda diz çökebilir veya o da bir sandalye kullanabilir.



Doğum Refakatçisi Hafif Dokunuş Masajı Uyguluyor

Her ne kadar yetişkinlerin yanısıra çocuklar da Hafif Dokunuş Masajı'ndan keyif alsalar da, bu masaj bebeklerde kullanılmamalıdır çünkü onların sinir sistemi Hafif Dokunuş'un sunduğu türde uyarıyı hissedecek kadar gelişmemiştir. Üç veya dört ay sonra, huysuz bir çocuğu sakinleştirmek için Hafif Dokunuş'u kullanabilirsiniz.

Teknik

Doğum refakatçisi parmaklarının ARKASINI kuyruk kemiğinin kökünde buluşacak şekilde yerleştirir. Sonra parmaklar V-benzeri hareketle omurgadan yukarı ve dışa doğru çekilir. Bu hareket şekline sırt boyunca yavaş yavaş yukarıya doğru, boyun köküne

ulaşana dek devam edilir. Daha sonra eller boynun etrafına ve kulakların yanına getirilir.

Kolların alt tarafları ve dirsek çevreleri bu masaj için özellikle etkili bölgelerdir.

İkinci hareket, parmakların ARKASINI omurganın köküne yerleştirip sonra da, daha önceki gibi, yukarıya doğru yavaş yavaş ilerleyerek, sırtın merkezinde yatay olarak sekiz rakamı oluşturacak şekilde çapraz çizgiler çizmeyi içerir.

Bu teknik sınıfta gösterilecektir ve sizin de uygulama fırsatınız olacaktır. Bu, HypnoBirthing'de son derece önemli bir unsurdur. Doğum refakatçisi bunu doğru yaptığında, anne sonuçlara hayret edecektir.

Çapa Noktaları

Hipnoz uygulamasında çapa, bir el-kol hareketi, ses, görüntü veya dokunuş yardımıyla yapılan çağrışımla kalıcı bir iz veya işaret yaratma aracıdır. Buna göre, düşünce veya önerme bilinçaltının hafızasına çapalanır. HypnoBirthing'de doğum refakatçisi, uygulama seanslarınız sırasında elini omzunuza koyarak gevşemede daha derine gitmeniz için bu işareti çapa olarak kullanacaktır. Doğum refakatçisi, anneye, omzunu aşağı doğru hafifçe bastıran eli hissettiği zaman derhal o andakinden iki kat daha derin bir gevşeme konumuna gireceği bilgisini verir. Bu tekniğin gücüne inanamayacaksınız. Bunu, birlikte yaptığınız alıştırmaların düzenli bir parçası haline getirmenizi öneririm.

Çapalar doğum ve başka durumlarda pek çok şekilde kullanılabilir. HypnoBirthing sınıfındaki bir kadın vitaminlerini almayı sürekli unutuyordu. Bir hatırlatıcı çapaladı; sabahları evden çıkarken araba anahtarlarını aldığı zaman, vitaminlerini almayı hatırlayacaktı. O günden sonra vitaminlerini almayı bir daha hiç unutmadı.

Görselleştirme Teknikleri



Önceki bölümlerdeki nefes ve gevşeme egzersizleri HypnoBirthing'in temel öğeleridir ve günlük olarak alıştırma yapmayı gerektirir. Görselleştirme egzersizleri size dalgalar sırasında yardımcı olacak araçlardır sadece... Zihninizi sakinleştirmek ve bedeninizi gevşetmek için onlardan birini veya hepsini yararlı bulabilirsiniz. Bu nedenle, hoşunuza gidenleri bulmak için denemeler yapmalısınız. Yararlı olsalar da bu görselleştirme egzersizlerinin günlük rutininizin parçası haline gelmeleri gerekmez. Bir istisna, Gökkuşağı Gevşemesi'dir.

Gökkuşağı Gevşemesi (Meditasyonu)

Gökkuşağı Gevşemesi HypnoBirthing'in temel görselleştirme tekniğidir. Anne, aşağıdaki ana hatları zihinsel yoldan izleyerek veya Gökkuşağı Gevşemesi CD'si ile (HypnoBirthing Enstitüsü'nde bulunur) her gün tüm Gökkuşağı'nı uygulamalıdır. Eğer bir HypnoBirthing sınıfındaysanız, uygulayıcınız size CD'yi temin etme konusunda yardımcı olacaktır.

Arka plandaki müzik "The Comfort Zone," dünyaca ünlü yazar, besteci ve plak sanatçısı Steven Halpern'in bir bestesidir; eserdeki sesler, düşüncelerinizi bedeninizdeki doğal enerji akışıyla uyumlu hale getirmek üzere tasarlanmıştır.

HypnoBirthing'in başlangıcından beri, çok kısa bir süre dışında, bu parçayı hep kullandık ve kullanmaktayız. Kullanmadığımız

dönemin sonuçlarını o dönem öncesinin ve sonrasının sonuçlarıyla karşılaştırdığımızda, CD'yi kullandığımız zaman annelerimizin doğum yapma kolaylığında gerçekten bir fark olduğunu gördük. Müziğin sakin ve huzurlu bir doğum ortamı yaratarak, dalga yaşayan bir annenin güzelce gevşemiş ve rahatlamış bir duruma gelmesine yardımcı olduğunu coşkuyla belirtiyoruz.

Kendi günlük alıştırmalarınızda HypnoBirthing Gökkuşağı Gevşeme CD'sinin tamamını dinlemeli ya da ana hatları zihninizden takip etmelisiniz. Eğer sizi rahatsız eden sözcükler veya imgeler varsa, size daha uygun olduğunu düşündüğünüz bir sözcüğü veya ifadeyi zihninizden onların yerine koyun ve o yerine koyduklarınızın sizi daha da derin bir gevşemeye götürmesine izin verin. Bütün hipnozlar kendi kendine hipnozdur ve sizin dışınızda başka hiç kimsenin sizi bu duruma getiremeyeceğini bilmeniz önemlidir. Hipnoz bir razı olma terapisidir. Derin bir gevşeme düzeyine erişmek için yardıma ihtiyacınız olduğunu fark ediyorsanız, uygulayıcınızla konuşun ki bunun altında yatan nedenin kökenine birlikte ulaşabilesiniz.

Anneler sıklıkla alıştırmaya harcadıkları zamanın onların işine yarayıp yaramayacağını sorgular. Bir veya iki alıştırma seansından sonra, artık malzemeye bağlı kalamadıklarını çünkü kendi düşüncelerine daldıklarını veya derin bir uykuya daldıklarını fark ederler. Aslında, bundan daha iyisi olamaz. Eğer siz de bunu yaşarsanız, aslında uykuda olmadığınızı bilin. Bu, kendinizi uyku benzeri bir duruma getirerek zihninizi anında cevap vermeye başarıyla şartlandırmışsınız demektir. Eğer bu düzenli olarak meydana geliyorsa, sadece bilin ki bilinçaltınız alıştırma seanslarına ayarlanmıştır ve onları sizin için işlemektedir. Bu, şartlandırma etkisinin bir parçasıdır.

Zihninizi gevşemeye şartlandırma amacı doğrultusunda, Gökkuşağı Gevşemesi'nin izlediği bir sıra veya "öykü"sü yoktur. Söz-

cüklerin tekrarlanması çevrenizdekileri duymazdan gelmenize yardım edecek ve sizi çabucak ulaşmak istediğiniz gevşeme derecesine getirecek şekilde özel olarak tasarlanmıştır. Ne kadar zevkli de olsa, alıştırma seanslarınız süresince doğadaki sahneleri gözünüzde canlandırmak veya aşamalı gevşemede gereğinden çok zaman harcamak gerekli değildir. İster süreci zihninizde canlandırın, ister doğum refakatçiniz sizi o süreçte gezdirsin, ister CD'yi dinleyin, kendinize o sürece eşlik etme olanağı tanırsanız, ilk haftadan sonra bu sanatta kolayca ustalaşırsınız. Eğer süreçten keyif alıyorsanız, başka CD'ler de temin edebilirsiniz ama zihninizi ve bedeninizi derin gevşeme cevabını vermeye şartlandırırsanız Gökkuşağı Gevşemesi işinizi görecektir.

Doğum refakatçisi bütün doğum deneyimi süresince etkin bir katılımcıdır. HypnoBirthing'de doğum refakatçisi, çaresizlik ve bilgisizlik hisleriyle bocalayan bir izleyici olmaktan ziyade, gerçekten eğitimli bir kolaylaştırıcı ve doğum yapan anne için esas desteği veren kişidir. Bu harika dönem boyunca anne, bebek ve doğum refakatçisi arasında oluşan ve annenin şartlandırılmış gevşemesiyle birleşen doğum öncesi, esnası ve sonrası bağlanma, hepinizi tatmin edecek bir doğum yaşamanın tek anahtarıdır.

Doğum refakatçisi, aşağıdaki çerçeveyi izleyerek sizinle birlikte mümkün olduğunca sık Gökkuşağı Gevşemesi alıştırmasını yapmalıdır. Doğum refakatçinizin sesini duyarak derin bir gevşemeye dalabilmeniz için bu alıştırma önemlidir. Alıştırmayı doğum refakatçinizle birlikte yaptığınız zaman, seansları daha kısa ama daha sık yapmak daha iyidir. Bu, birlikte geçireceğiniz zamanın, "daha fazla vakit bulabilene" dek ertelenebilecek uzun bir angarya haline gelmesini önler.

Doğum refakatçiniz renk sırasını söylerken, elinizi ve kolunuzu yukarıya doğru yumuşak bir hareketle okşamalıdır; böylece,

doğum incelme ve açılma evresindeyken tüm bedeninize yayılacak olan doğal gevşeme akışının bir benzerini yapmış olacaktır.

Doğum Refakatçisi İçin Okuma Parçası (sf. 165) doğum sürecinde ilerlemeye dair bir görselleştirme sunar ki bu, gözünüzde yumuşak, sakin bir doğum canlandırmanıza yardımcı olabilir. Bu, Gökkuşağı Gevşemesi ile dönüşümlü olarak uygulanabilir. Doğum Refakatçisi İçin Okuma Parçası'nı kullanmayı seçtiğinizde, annenin, doğumdan saniyeler sonra her ikinizin de bebeğinizi kucaklayıp onunla bağ kurduğunuz o mutlu sahneye dahil oluşunu düşlemesini sağlayın. Olumlu, mutlu bir son izlenimi yaratmak için bu önemli bir görselleştirmedir.

Birlikte yaptığınız alıştırmanın amacı, doğum refakatçinizin sesine ve dokunuşuna cevap vermeyi öğrenmenize dayanan şartlanmayı güçlendirmektir. Bu aynı zamanda, yaklaşan doğumunuzu beklerken aranızdaki bağı da güçlendirecektir.

Teknik

* İkinizin de rahat edebileceği, yumuşak bir aydınlatmanın olduğu bir yer bulun. Anne bir koltukta, başı koltuğun arkasına dayanmış olarak veya bir kanepede, bedeninin üst kısmı hafifçe yükseltilmiş biçimde başının ve omuzlarının altında yastıklarla desteklenmiş halde oturmalıdır.

* Anne, kendinizi derin bir gevşeme konumuna getirin -kendinize öğrettiğiniz türde bir gevşeme... Dalga Nefesi tekniğini kullanarak nefesinizle gevşemeyi içinize çekin ve gevşemeyi nefesinizle bütün bedeninize indirin.

* Bu sakin gevşeme durumuna gelince, kendinizi yerden yarım metre yükseklikte, çilek renginde bir bulut üzerinde dinlenirken hayal edin. Yumuşak kırmızı bulutu bedeninizin her tarafında ve çevresinde akan doğal bir gevşeme bulutu olarak hayal edin. Be-

deniniz neredeyse ağırlıksızmış ve buluta karışacakmış gibi olana dek gevşemeye devam edin. Renkli bulutun omuzlarınızı, karnınızı, kalçalarınızı ve bacaklarınızı okşadığını hissedin. Kendinizi "bırakın" ve çilek rengindeki bulutun üzerinde süzüldüğünüzü hissedin. O nazik sallanmayı hissedin. Gevşeyip daha derinlere inerken bu yumuşak bulutun bedeninizi doldurduğunu görün. Bedeninizin adeta çilek renginde yumuşak bir kumaşmışçasına hissizleştiğini duyumsayın. Derin gevşeme bulutunun, zihninize ve başınızın tepesinden ayak parmaklarınıza kadar bedeninize işlediğini hissetmek için kendinize izin verin. Gevşemenin yarattığı karıncalanmayı ayak tabanlarınızda hissedin. Kendi doğal gevşeme bulutunuzun bedeninizin üzerine ve etrafına kıvrıldığını hayal edin -zihin ve beden huzur içinde, sakin...

* Şimdi bedeniniz daha da rahat bir hale gelirken kendinizi pastel turuncu renkte bir bulutun üzerinde dinlenirken hayal edin. Yumuşak çilek renginde yaptığınız görselleştirmenin aynısını izleyin. Renkli bulutun başınızın tepesinden başlayıp omuzlarınızı, göğsünüzü, kollarınızı ve bacaklarınızı okşayarak yavaşça ayaklarınıza kadar sürüklenerek bedeninizin her tarafına yayıldığını hayal edin. Yine, gevşemenin yarattığı karıncalanmayı ayak tabanlarınızda hissedin ve gevşemede daha derinlere indiğinizi fark edin.

* Bir sonraki adımda, kendinizi yumuşak sarı bir bulutun üzerinde hayal edin; renkli bulut, başınızın en tepesinden başlayıp yanaklarınıza, çenenize ve ağzınıza kadar sürüklenerek bedeninizi çevrelesin. Şimdi aynı nitelikteki gevşeme omuzlarınız, üst kollarınız, dirsekleriniz ve elleriniz boyunca aşağıya kaysın ve karnınızı, bacaklarınızı dolaşarak ayak tabanlarınıza kadar ulaşsın.

* Gökkuşağının kalan bütün renklerini gözünüzde canlandırıncaya dek görselleştirmeye devam edin -yeşil, mavi, çivit mavisi, sonra da berraklık için beyaz.

* Şimdi, kendinizi uyanık ve enerjik hissederek yavaşça odaya geri getirin.

Her görselleştirme daha derinden gevşemiş hale gelmenizi sağlayacaktır. Hatta bir sallanma hissi bile yaşayabilirsiniz. Bu teknik ve imge, doğumunuz esnasında doğum refakatçisi tarafından El Bileği Gevşemesi tekniğiyle (**sf 169**) birlikte kullanılacağından önemlidir. Bunlar, doğumun incelme ve açılma evrelerindeyken doğal gevşemenin bütün bedeninizde akışını kolaylaştıracak türde önerilerdir.

Doğum Refakatçisi İçin Okuma Parçası

Bu okuma parçası özgün olarak Henry Leo Bolduc'un, karısı Joan için, bebeklerinin doğumuna hazırlanırlarken yazdıklarından uyarlanmıştır. Yazı, Henry'nin *Self-Hypnosis: Creating Your Own Destiny (Kendi Kendine Hipnoz: Kendi Kaderinizi Yaratmak)* adlı kitabında yer almaktadır.

Henry'nin yazısını ilk okuduğumda, sözcüklerinin güzelliğinden etkilenmiştim. Bir babanın bu muhteşem mucize karşısında hissettiği huşunun dışavurumudur bu... Henry doğum öncesi, esnası ve sonrasındaki bağlanma konusunda bir hassasiyeti ifade eder; öyle ki, anne ile doğum refakatçisinin tavırlarının ve felsefelerinin, anne için bir güvence olmasının yanısıra doğum süresince çocuk için de aynı derecede nazik bir telkin olduğuna işaret eder. Yazısına birkaç HypnoBirthing imgesi dahil etmeme izin verdiği için Henry'ye teşekkür ederim.

"...İçinde yeni bir hayat oluşuyor, gelişiyor ve hareket ediyor. Sen hayatın ta kendisinin vaat ettiklerinin ve kaderinin bir parçasısın. Hayatında çok önemli bir olay oluyor... mükemmel şekilde normal, doğal, biyolojik ve manevi bir olay... Bir bebeğin olacak. Şu anda yaşanan doğum süreci; bunca zamandır senin bir parçan ola-

rak tekmeleyen, hareket eden o minik varlığı özgür bırakma süreci...

Kısa bir süre sonra, bebeğin ayrı bir kişi haline gelmesinin zamanı gelecek. Bir dönem sona eriyor ve hemen bir başkası başlıyor. "Doğum" denen şey, o arada yaşanan deneyim... dayanma noktası... bebeğin iki dünyası arasındaki o küçük, kısa zaman ve mekân parçası...

Bir evreden diğerine geçmek önce baskı, sonra serbestlik getirir. Kısa bir süre sonra, değişim tamamlanıp gerçekleştiğinde bunu yaşayacaksın. Bunu tazeleyici ve tamamen doğal bir şey olarak hissedebilir, benimseyebilir ve memnuniyetle karşılayabilirsin.

Zihninle, sağlıklı bir tavır ve mutlu bir beklenti yaratırsın. Mutlu doğum, sağlıklı, neşeli ve sevgi dolu bir beklentiyle çok yakından ilişkilidir. Bu dikkat çekecek derecede güzel bir şeydir. Yeni bir hayatın içinden geçtiği yol olmanın ruhanî bir deneyim olduğu söylenir. Bu anlayışla, tam bir gevşeme ve dingin bir nefesle bütün rahatsızlık hissi azalır ve genelde tamamen yok olur.

Doğumu yaşamaya başladığında, evrenin muazzam gücünü hisset derin derin... bu deneyim sırasında tam bir uyum içinde olduğun doğanın o yaşam gücünü hisset.

Bedeninde dalga başladığını her hissettiğinde, "gevşemeyi" ve "bırakmayı" aktif olarak düşün. Bu rahim dalgalanmasını yaşamak, onunla akıp gitmek ve sonunda onu serbestleştirip bırakmak için bir zaman var.

Bizzat hayatın kendi ritmiyle gevşemeyi, akıp gitmeyi ve erimeyi öğreniyorsun. Gevşeme ve olumlu beklentiyle, her şeyin mümkün olduğunu artık biliyorsun.

Zihin gözünle, bir göl veya okyanus kıyısını hayal et. Kıyıya yavaşça çarpan sonsuz dalgaları seyret... suyun gelgitini seyret. Kumun üzerine ilerleyip geri çekilmesini gözle. Onun bir parçası ol,

onun içine ak. Kendi bedeninin içindeki dalgaların ritminin parçası ol... kasılma ve serbest bırakma dalgaları...

Kendi bedeninin doğal gevşeticilerini nefesinle içine çek... endorfinler; insanoğlunun bildiği en güçlü ilaçlardan kat be kat etkili... kendi dinginliğini yarat ve onu bütün bedenine sal... nefesini içine çek ve nefes al, nefes ver... bebeğini doğuruyorsun.

Düzgün bir fiziksel, ruhsal ve zihinsel egzersizle, kendini bu harika hayat kutlamasına hazırlıyorsun. Ritme kapılıp zihnin ve bedeninle işbirliği yapınca, bu daha da kolay ve pürüzsüz bir hale geliyor. Doğum refakatçinin sesini her duyduğunda ve onun nazik dokunuşunu her hissettiğinde, gevşemen o kadar kolay derinleşiyor.

Nefes al... yavaşça, güvenle, nazikçe. Her nefes alışında, içine gevşemeyi ve huzuru çek. Her nefes verişinde, bedenin doğal endorfinleri gerginliği ve stresi bilerek ve isteyerek dışarı atacağı için stresi bırak gitsin.

Bebeğini doğmaya gitgide daha çok yaklaştıran dalganın salınımını hisset yalnızca... Bedeninin ne yapması gerektiğini bildiğine olan güvenle gevşe ve bedeninin doğal ritmine bırak kendini... Doğum işini bedenine bırak. Ona güven. Gevşe, bırak o işini yapsın.

Zihin gözünle ve sezgilerinle, kendini zihnen ve duygusal anlamda keyifle, tamamen uyanık ve katılımcı hisset. Şimdiden başarmış olarak gör. Yeni hayatın ilk sesini zihin kulağınla dinle.

Doğum anında bebeğini gördüğünde hissedeceğin sarhoşluğun canlı bir görselleştirmesini yarat. Bu hayatta üçünüzün ilk bağlanışını gör. Şimdi zihninde bu keyifli sahneye adım attığını gör. Bu doğumun... gerçekleşmiş bu doğumun bir parçası ol. Onu hisset... onu algıla. Bu senin bedenin, burada ve şimdi... Zihin gözünde, o bedeni tamamen sarmaladığını gör ve hisset... göğsünde bebeğini tutuyorsun. Bunlar bebeğini kucaklayan kolların; bunlar bu yeni varlığı sarıp sarmalayan ellerin...

Bunu yapabileceğini biliyordun ve işte yaptın. İyi bir şekilde yaptın ve hiçbir şey o huşu ve coşku duygusunun önüne geçemeyecek.

Neşe ve hayranlıkla buna katıl ve yaradılışın ortaya çıkmasının devam eden esrarını seyret. Doğanın yaşam gücü seninle uyum içinde işliyor. Şimdi, hayatında başka hiçbir anda olmadığı kadar, senin içinde ve seninle birlikte... Sen doğanın ayrılmaz bir parçasısın ve doğa senin varlığının ayrılmaz bir parçası... Sen hayatın en büyük kutlamasının bir parçasısın.

Sen hayatın ta kendisinin vaat ettiklerinin ve kaderinin bir parçasısın..."

Açan Gonca

En basit ve en etkili görselleştirmelerden biri açan bir gül goncası görselleştirmesidir. Kendinizi gevşeme durumuna getirmek için nefes tekniklerini kullanın, sonra gözlerinizi kapatıp bebeğinizin vajina ağzına doğru nazikçe aşağıya doğru hareket ettiğini gözünüzde canlandırın. Gülün taç yapraklarının nazikçe çözülmesi gibi, perinenizin yavaş yavaş açıldığını hayal edin. Bu görselleştirme, dalgaların başlamasını sağlamak için hamileliğinizin son günlerinde, açılma ve doğum evrelerinde tavsiye edilir.

Mavi Saten Kurdeleler

Rahim ağzının incelmesini ve açılmasını gerçekleştirmek için yukarıya ve geriye doğru çekilen alttaki dairesel kas liflerini hatırlıyor musunuz? Gözlerinizi kapatın ve kasları lifler olarak değil, yukarıya ve geriye doğru dönerek dikey kasların ritmik çekişine nazikçe ve kolayca uyum sağlayan mavi saten kurdeleler olarak düşünün. Bu görselleştirmenin alıştırmasını hamileliğinizin sonuna doğru yapabilirsiniz, böylece doğumunuzun incelme ve açılma evreleri sırasında işinize yarar.

Kol-El Bileği Gevşeme Testi

Kendi kendinize hipnoz durumundayken gerçekten belli bir his yaşamadığınız için, Kol-El Bileği Gevşeme Testi'nde eğlenecek ve şaşıracaksınız. Bu çok basit ve aynı zamanda çok ikna edici bir işlemdir. Tekniğin amacı, hem doğum refakatçisine hem de anneye yapageldikleri bütün alıştırmaların işe yaradığının güvencesini vermektir.

Teknik

Arkanıza yaslanın, kollarınız bedeninizin yanında olsun, parmaklarınız yatağın veya kanepenin üzerinde nazikçe çanak şeklini alsın. Hamileliğin veya doğum son evrelerindeyken, uzun süre, dümdüz sırtınızın üzerine yatmayın.

Gevşeme durumuna ulaştığınızda, doğum refakatçinizin sağ el bileğinize içi helyum dolu dev gibi kırmızı bir balon bağlamış olduğunu hayal edin. Balon yukarı doğru çekilirken sağ bileğinizde neredeyse anında bir çekme hissedeceksiniz. Şimdi helyum dolu başka bir balon -bu turuncu- ekleniyor. İki balon bileğinizi daha da güçlü çekiyor. Kolunuz yukarı kalkmaya başlıyor. Dirseğinizin yastıkta veya yatağınızın yüzeyinde çukur açtığını hissediyorsunuz. Çukur ne kadar derinleşirse, bileğiniz o kadar yukarı gidiyor. Her çekişle, kolunuz daha yukarıya çekiliyor. Bir balon daha -sarı bir tane- ekleniyor. Her balon eklenişinde, kolunuzun daha da hafiflediğini hissediyorsunuz. Bileğinizi aşağıda tutmaya ne kadar çok çabalarsanız, helyum kolunuzu o kadar yukarıya çekiyor. Kolunuz balonların çekişine direnemiyor. Aşağıda tutmaya çalışsanız da bileğiniz aniden yukarıya çekiliyor. Gökkuşağının bütün renklerini tamamlayana dek balonlar eklendiğini hayal etmeyi sürdürün.

Kolunuz yataktan yaklaşık on beş ilâ yirmi santim uzaklaştığında, kolunuzu tekrar yanınıza koyun. Bu egzersizi her yaptığınız-

da, kolunuzun ve bileğinizin yukarıya doğrulması için daha az balon gerekecektir. Her gevşeme döneminin sonunda, kendinize, her uyguladığınızda gevşemenin bedeninize daha önce hiç olmadığınca kısa bir sürede egemen olacağını söyleyin. Amacınız çok kısa bir süre içerisinde derin bir gevşeme düzeyine gelmek olmalıdır.

Yoğun-Derinleşme Teknikleri



Bu tekniklerin, annenin bedeninin tamamen gevşek olduğu ve annenin adeta amnezi yaşadığı bir noktaya geldiği derinleşme gevşemesinde son derece etkili oldukları görülmüştür. Derste uygulayıcınızla birlikte yapacağınız bu egzersizlerin genişletilmiş seansları, doğumun sonuna yaklaştığınızda nazik doğum nefesini kullanmaya başladığınız süre boyunca yararlanacağınız derin gevşeme düzeyine ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bu tam gevşeme, annenin, doğum yapan bedenine ve bebeğine derinden odaklanmasına olanak sağlar. Sıklıkla, anne, bebeğini çıkarmak üzere onu nefesiyle doğum yolunda aşağıya indirirken bu derin durumda kalır.

Bu tekniklerin bileşimini uygulamak için sadece nefesinizle kendinizi bir gevşeme durumuna sokun. Bedeniniz rahat bir şekilde gevşediğinde, ilerlemeye hazırsınız demektir.

Eldiven Gevşemesi

Eldiven Gevşemesi derinleşme teknikleri bileşiminin ilkidir; sizin ve doğum refakatçinizin, rahatlatıcı, derin bir gevşeme için tespit noktası oluşturmanızın en iyi yollarından biridir. Dalgalar ve doğurma esnasında bir yol gösterici olarak da oldukça etkilidir. Bu nedenle, bunun alıştırma seanslarınızın birincil öğelerinden biri olmasını öneririm.

Teknik

Sağ elinize gümüş rengi yumuşak bir eldiven taktığınızı hayal edin -doğal endorfinlerden özel bir eldivendir bu... Anında elinizin parmakları, parmaklarınızın uçlarında su kaynakları varmışçasına daha büyük hissedilmeye ve karıncalanmaya başlar. Parmaklarınızın, avuç içinizin ve elinizin arka kısmının etrafında akan endorfinleriyle bu gümüş rengi eldiven, elinizin, sanki buzlu içecek dolu büyük bir kabın içine sokuluyormuşçasına uyuşmasına yol açacaktır.

Doğum refakatçiniz elinizin arkasını ve kolunuzu okşarken, önce bir karıncalanma ardından da elinizi çevreleyip kolunuz boyunca yükselen bir uyuşukluk hissedin. Eliniz ve kolunuz bütün hissini yitirdiğinde, bir tahta parçası veya bir deri parçasıymışçasına cansız ve hissiz görünmeye başlar. Gümüş endorfin bulutu elinizin her tarafına yavaş yavaş sürüklenir, böylece gevşeme ve rahatlık olmasını istediğiniz her yere taşınabilir. Uyuşma hissini taşımak için elinizi bedeninizin farklı bölgelerine koyduğunuzu hayal etmeniz yeter -şimdi her bir bölge hafif, uyuşuk ve hissiz... Doğum refakatçisi bu tekniği kullanıp doğum telkinini söylediği zaman, kendilerine dokunulduğunda rahatsızlık hissettiklerini iddia eden anneler bile gevşer.

Alıştırma yapmak, elinizin ve kolunuzun okşanıldığını hissettiğinizde bedeninizi sakinlikle tepki vermeye şartlandıracaktır. Siz bedeninizle değil, sadece nefesinizle ve görselleştirmelerinizle ilgilenin. Bırakın bedeniniz tamamen gevşek ve hissiz yatmaya devam etsin.

Derinlikölçer

Bu egzersizin amacı, size, kendinizi yoğun derinlikte bir gevşeme durumuna getirmeyi yaşatmaktır -doğumun açılma evresinin son bölümünde kullanacağınız bir gevşeme türüdür bu...

Teknik

Zihin gözünüzde, bedeninizin içinde ters çevrilmiş, büyük, yumuşak, esnek bir termometre olduğunu görün veya hayal edin. Termometrenin haznesi alnınızın hemen üstünde yer alıyor. Esnek boru ayak parmaklarınıza kadar bütün bedeniniz boyunca uzanıyor. Haznenin içinde berrak bir doğal gevşeme sıvısı bulunuyor.

Termometrenin üzerinde kırk derecelendirme var. 40, 39, 38 vb. diye geriye doğru sayarken gevşeme sıvısının bir rakamdan diğerine aşağıya doğru usulca aktığını, dışarıya dolaşım sisteminize akıp bedeninizi gevşeme durumuna getirdiğini hayal edin. Gevşemenin bedeninizdeki her hücreyi, siniri ve kası doldurduğu kavramını güçlendirmek için, termometre borusunun içinde aşağıya doğru daha fazla sıvı aktığını gözünüzde canlandırın. Sıvı, borudaki boşluğu doldurdukça derin bir gevşemenin yavaş yavaş bedeninize işlediğini hissedeceksiniz.

Yavaşça geri sayarken, onlu rakamlar -30, 20, 10 ve 0- sizi yeni ve daha derin bir gevşeme düzeyine getirecek. Daha düşük rakamlara ulaştığınız an itibarıyla, kendinizi çok derin bir gevşeme içinde bulacaksınız. Son on rakam sizi, doğumun incelme ve açılma evresinin son bölümünde kullanacağınız yoğun gevşeme durumuna getirecek.

Bedeniniz tamamen gevşediğinde, gümüş renginde uzun bir gevşeme eldiveni giydiğinizi hayal edin; gevşeme, bileğinizin, alt kolunuzun içinde ve çevresinde yukarı doğru hareket ediyor ve şimdi dirseğinize kadar çıkıyor. Kollarınız adeta yokmuş gibi hissedilmeye başlıyor.

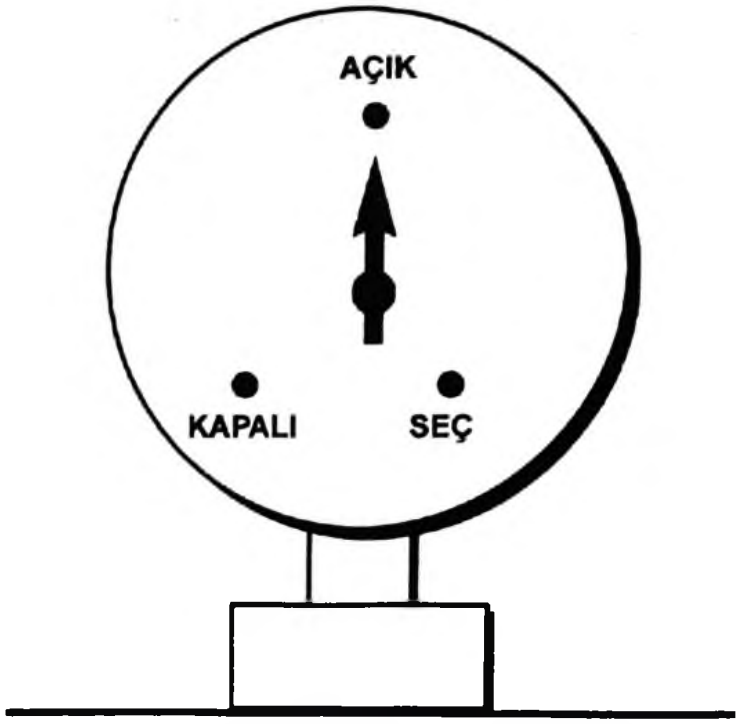
Bu hissi bir kez yaşadığınızda, gevşeme, alt pelvik bölge başta olmak üzere bedeninizin diğer bölümlerine aktarılabilir. Bu görselleştirmeyi alıştırma veya doğum sırasında tek başınıza ya da doğum refakatçinizle birlikte kullanabilirsiniz.

Duyusal Geçit Vanası

Bu, Eldiven Gevşemesi gibi, bedeninizin seçilmiş bölümlerinde his kaybı oluşturmaya yardım eden çok basit bir imgedir. Kontrol vanası imgesi, kan basıncınızı güvenli ve sağlıklı bir düzeyde tutmak, güvenli miktarda amniyon sıvısını muhafaza etmek ve stres düzeyinizi kontrol etmek gibi pek çok alanda kullanılabilir.

Teknik

Kendinizi derin bir doğal gevşeme durumuna getirme sanatında ustalaştığınızda, kendinizi içerideki zihnin merkezinde görün veya hayal edin; burası, bilinçaltının Kumanda Odası'dır ve orada siz büyük, yuvarlak bir vananın önünde oturuyorsunuz. Vana, beyinden gönderilen mesajları kontrol eder, beyin kökündeki duyusal kapıdan geçenleri bedeninizdeki tüm sinirlere gönderir. Vana üzerindeki gösterge saat on iki yönünde AÇIK konumuna ayarlıdır ki burası normalde günlük rutininize başladığınız noktadır. Vana açık konumdayken normal şekilde hareket edebilir ve hissedebilirsiniz. Eğer yaralanacak olsanız, acı duyarsınız.



Duyusal Geçit Kumanda Vanası

Bedeninizdeki o duygulardan ve algılardan herhangi birini kapatmak için, kadranı saat sekiz yönünde KAPALI konumuna getirebilir ve tüm bedeninize bir iyilik hissinin yayıldığını duyabilirsiniz. Gevşeme ve rahatlık yerleşmeye başlar. Gevşeme, uyuşukluk ve karıncalanma hissinin dirseklerinizde, alt bacaklarınızda ve ayak bileklerinizde belirgin hale gelmeye başladığını, sonra da ayak tabanlarınıza kadar indiğini duyumsayabilirsiniz. Ne zaman ayak tabanlarınızda o karıncalanmayı hissetseniz, bedeniniz içinde gevşemeyi ve endorfinleri yönlendirdiğinizi bilirsiniz. Baskı veya hareket duyularını hissedebilir ama tam bir rahatlık hissi yaşarsınız.

Kadran saat dört yönünde "SEÇ" konumuna ayarlandığında, bedeninizin sadece rahatlık ve coşku yaşamayı seçtiğiniz herhangi bir bölümünü devre dışı bırakabilirsiniz. Bedeniniz, belirlenen herhangi bir bölüm için rahatlık, gevşeme ve huzur dışında herhangi bir mesajı kapatmaya şartlanmış hale gelir.

Bu egzersiz, bir eli veya bedeninizin başka herhangi bir bölümünü uyuşturma uygulamasını nasıl yapacağınızı, sonra da o gevşemeyi ve uyuşukluğu alt karnınıza nasıl aktaracağınızı öğrenmenize yardım eder.

Şimdi bedeninizin herhangi bir bölümünü hareket ettirebilirsiniz, ancak sağ elinizden bütün his kaybolmuş gibidir. Eliniz bir gevşeme eldiveninin içine koyulmuş gibi hissediyorsunuz. Ağırlaşıp uyuşuyor, adeta tamamen hareketsiz bir hal alıyor. Parmaklarınızın büyüdüğünü hissetmeye başlıyorsunuz.

Şimdi uyuşukluğu ve hissizliği sağ yanağınıza aktarmak istiyorsunuz. Sağ elinizi yanağınıza götürün ve dokundurun. Uyuşukluğun şimdi ağzınızın sağ tarafına, dilinize, ağzınızın içindeki ve içinin çevresindeki dokulara aktarıldığını hissedin. O bölgenin giderek uyuştuğunu hissedin. Ağzınızın içindeki dokuların büyüdüğünü hissediyorsunuz. Şimdi, yüzün o tarafı boyunca normal hissi

yeniden canlandırana kadar yanağınızın kenarına hafifçe vurun. O bölgenin her parçası normale dönünceye kadar vurun. Şimdi elinizi bacağınıza geri götürün ve Eldiven Gevşemesi'ni yeniden canlandırın.

Şimdi eliniz o ağır uyuşukluk hissini sağ bacağınıza ve sağ ayağınıza aktarıyor. Bacak ve ayak o kadar ağırlar ki onları hareket ettirmek imkânsız... Ayağınızı sanki yere saplanmış gibi hissediyorsunuz. Şimdi üzerinde elinizin durduğu sağ bacağınız o kadar ağırlaştı ki onu kaldırmak imkânsız... Sağ ayağınız o kadar ağır ki yere saplanmış gibi görünüyor. Ağır sağ bacağınızı kaldırmak veya ayağınızı yerden kaldırmak için şimdi herhangi bir hamle yapmak imkânsız... Ayağınız saplanmış. Sağ ayağınızı kaldırmaya çalışın. Kaldıramıyorsunuz.

Şimdi göstergeyi normal "AÇIK" konumuna geri getirin ve bütün bedeninize normal fonksiyonları geri döndürün. Sağ elinizi ve sağ ayağınızı kaldırın. Bütün hareketlilik geri dönmüş durumda... Şimdi uyanıklık durumuna geri dönün.

Alıştırma yaparak her seferinde daha da derin bir uyuşukluk ve gevşeme düzeyine erişebileceksiniz. Doğum sırasında dalgalar ilerledikçe, bu düzeye varana dek gittikçe daha derinlere inebildiğinizi fark edecek ve Eldiven Gevşemesi benzetimiyle uyuşukluğu ve gevşemeyi karnınıza ve pelvik bölgenize aktarabileceksiniz. Bu da o alanları endorfinlerle dolu halde tutmanıza ve kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olacak.

Zaman Çarpıtması

Hipnoz yaşayan insanların seansta bulundukları sürenin uzunluğu konusunda nadiren iyi bir algıya sahip olduklarını biliyoruz. Bu, doğum yapan anne için bir nimettir.

Kendinizi gevşeme konumuna getirme sanatında ustalaştığı-

nızda, zaman çarpıtması alıştırmalarına başlamak isteyebilirsiniz. Gevşemiş durumdayken, kendinize her beş dakikanın bir dakika olarak görüneceği önerisini getirin. Doğum sırasında, incelme ve açılma evresinin sonuna yaklaştığınız zaman, doğum refakatçisi size her yirmi dakikanın beş dakika olarak görüneceği önerisini getirecek. Zaman çarpıtması doğumun önemli bir parçasıdır ve doğum refakatçisi tarafından kullanılan telkinler arasına dahil edilmiştir.

Bu zaman hissi kaybı ve ona eşlik eden amnezi durumu doğumda öyle bir zamanda ortaya çıkar ki siz o esnada konuşmanın zor geleceği kadar derin bir şekilde gevşemiş ve çevrenizdeki insanları fark edemeyecek durumda olursunuz. O zamanda, doğum yapan bedeninize ve bebeğinize daha derinden odaklanır ve birlikte yolculuğunuza başlarsınız. Annenin izin vermesi, kendini yeterince derinleştirmesi ve doğumu bedenine ve bebeğine devretmesi durumunda, bu, bütün doğumlarda yaşanabilecek olan doğanın bir hediyesidir.

Eşin teşviği ve uygulamadaki yardımı, yaratıcı imge ve nefes düzenleri gibi dalgalarla baş etme tekniklerinin etkililiğini artırmaya yardımcı olur. Eşin varlığı, kadının duygusal anlamda doyurucu bir doğum yapma şansını da artırır.
CARL JONES, THE BIRTH PARTNER'S HANDBOOK (DOĞUM PARTNERİNİN EL KİTABI)

Beslenme



Doğumun duygusal, zihinsel ve psikolojik yönlerinden söz ettik. Bunların hepsi, sakin ve gevşemiş bir doğumu başarmanıza yardımcı olmak açısından önemlidir. Ama beslenme anlamında bedeninizin içine koyduklarınız ve bedeninizi fiziksel olarak nasıl hazırladığınız, doğumunuzun nasıl gerçekleşeceği açısından büyük fark yaratabilir. Sağlıklı bir hamilelik ve doğum geçirmeyi umuyorsanız ve hamileliğin son dönemlerindeki, doğumunuzu altüst edebilecek özel şartların çoğundan kaçınma niyetindeyseniz, iyi beslenme çok önemlidir.

Su: Mucizevi Sıvı

Yeterli miktarda su tüketmek, hamileliğiniz süresince günlük sağlık rutininizdeki en önemli öğelerden biridir ve programınız içine sığdırabileceğiniz en kolay işlerden biridir. Her yönden daha iyi bir bedensel işlev için bedeninizi suya doymuş halde tutmak için su ve meyve suları gibi başka sıvılar tüketmeniz gerekir. Sıvı alımı en önemli noktadır.

İnsan bedeninin yaklaşık yüzde 60'ı sudan oluşur. Su, beden içindeki en baş ulaştırma araçlarından biridir; dokulara ve kaslara ihtiyaçları olan temel besinleri taşır. Su, gıdaları sindirim sistemi boyunca hareket ettirerek, sonra da toksik atıkları bedeninizden eleyip çıkartarak sindiriminize yardım eder -bunlar, hamilelikte büyük önem taşıyan iki faktördür. Su, kayganlaştırıcı olarak görev

yapmanın yanısıra eklemler ve kaslar için tampon görevi de görür ve omurilikte ana rolü üstlenir. Ayrıca sağlıklı bir beden sıcaklığını muhafaza etmeye de yardımcı olur. Hamilelik, bedeninizin sıvıları depolama ve kullanma şeklini değiştirdiğinden, böbrekler toksinleri arıtmada çok daha etkindirler. Su tüketimini artırmanız bu sürece yardım edebilir ve hamileliğin daha sonraki dönemlerinde kan zehirlenmesiyle ilgili sorunları önlemeye katkı sağlar.

Su, hamileliğiniz süresince iyi bir fiziksel sağlığı muhafaza etmenin en ucuz yollarından biridir ve eklem ağrısı, kabızlık, kas krampları, sindirim sorunları ve başka bir sürü yaygın sıkıntıyı yaşamamanızı temin etmeye yardımcı olur. Bu dertleri önlemek, onları tedavi edecek adımlar atmak zorunda kalmaktan çok daha iyidir.

Güç harcama ve beden sıcaklığı yoluyla olduğu gibi cilt, böbrekler, akciğerler, kalın bağırsak, idrara çıkma ve terleme yoluyla da sürekli su kaybedilir. Bu yollarla su kaybettiğiniz zaman, bedenin su ihtiyacı nedeniyle bu su yerine konmalıdır. Amniyon sıvısı günde en az üç kez yeniden doldurulur.

Hamile bir kadının tüketmesi gereken su miktarı hakkında pek çok öneri okur ve duyarsınız. Genel olarak, hamile bir kadının günde sekiz bardak veya iki litreye yakın su içmesi önerilmektedir. Eğer hareketlilik düzeyiniz fazlaysa, daha yüksek bir rakımda yaşıyorsanız, yaşadığınız yerdeki hava daha az nemliyse, hava sıcaklıkları yüksekse ve kabızlığı engellemek için yüksek lifli bir diyet uyguluyorsanız daha fazla su içmeniz gerekir.

Ne kadar su içmeniz gerektiğini belirleme konusundaki geçerli düşünce tarzı basittir. Başka pek çok durumda güzelce yaptığı gibi, bunda da bırakın bedeniniz size neye ihtiyacı olduğunu söylesin. İdrarınızın rengine bakarak yeterli miktarda su tüketip tüketmediğinizi kolayca anlayabilirsiniz. Düzgün şekilde sıvı alan bir

beden açık limonata renginde idrar çıkarır. Eğer idrarınız daha koyu bir sarıysa, düzenli olarak daha fazla su içmeli ve protein tüketiminizi artırmalısınız. Bu kadar basit...

Suyun kalitesine de dikkat etmelisiniz -temiz kaynak suyu veya filtreden geçirilmiş su en iyisidir. Bu perhize bağlı kalmak birçok hamilelik sorununun yanısıra, cilt kuruluğu ve genel görünümle ilgili başka sorunların önlenmesine de yardımcı olur.

İki Kişi İçin Yemek

Bebeğinizi taşırken, gelişip büyüme sürecinde ona sağladığınız beslenmeden daha önemli hiçbir konu yoktur. Unutmayın ki kemiklerden, organlardan, dokulardan, kaslardan, kandan ve hücrelerden oluşan başka küçük bir insan inşa ediyorsunuz. Eğer yapının içine giden malzemeler en iyileri değilse, herhangi bir inşa işine ne kadar insaflı yaklaştığınızın, inşaatınızı ne kadar özenli yaptığınızı düşünmenizin bir önemi olmaksızın, sonunda projeniz olmasını istediğinizden daha az başarılı olabilir. Bir insanoğlu inşa etmek daha da büyük bir titizlik gerektirir. İlk yılında beslenmeye yeterince dikkat edilmiyor, gebe kalmadan önce beslenme konusunun üzerinde hemen hemen hiç durulmuyor, dolayısıyla şimdi bebeğiniz için iyi beslenme sorumluluğunu almanın zamanıdır.

Başka bakımlardan sağlıklı görünen çok fazla sayıda kadının hamileliklerinin sonunda sorunlarla uğraşması, bu çok önemli konunun geçiştirilmesinin sonucudur. Dr. Tom Brewer bu sorunlara iki kitabında işaret ediyor -*Metabolic Toxemia in Late Pregnancy (Hamileliğin Son Döneminde Metabolik Kan Zehirlenmesi) ve What Every Pregnant Woman Should Know (Her Hamile Kadının Bilmesi Gerekenler).* Kadınların doğurma zamanlarında yaşadıkları sorunların büyük bir bölümünü nasıl önleyeceğinizi öğrenmek için bu kitapları okumanızı kesinlikle tavsiye ediyoruz.

HypnoBirthing felsefesi, aynı zamanda, zayıf bir beslenme şeklinin sonuçlarını yaşamaktan ziyade o sonuçları önlemeyi gerektiren bir felsefe olduğu için, sizin ve bebeğinizin sağlıklı kalmanıza yardımcı olacak birkaç genel öneri belirledik. Sağlıklı bir bebek için sağlıklı bir anne gerekir. Sağlıklı anneler daha seyrek olarak doğum kilosu düşük bebekler doğururlar, daha az sayıda erken doğum vakası, daha az sayıda PIH (hamileliğe bağlı hipertansiyon) vakası veya basitçe yüksek kan basıncı ve daha az sayıda kan zehirlenmesi vakası yaşarlar (Bunlardan son ikisi, kesin olarak olmasa da, genelde bir arada toplanır ve preeklampsi olarak bilinir). Genel olarak, sağlıklı annelerin hamilelikleri ve doğumları "normal" olmaya daha eğilimlidir. İyi bir hamilelik sağlığına giden yolun başlangıç noktası, hamileliğinizin hangi döneminde olursanız olun, bebeğinizin tek besin kaynağının siz olduğunuzu fark etmektir. Eğer bebeğiniz iyi beslenecekse, bu sizin aracılığınızla olmak zorundadır.

Elbette, hamilelik dönemi vitamin takviyeleri iyidir ama onlar sadece o kadardır -takviyedirler- bu da, onları, iyi bir gıda programının yerine değil, tam anlamıyla besleyici bir diyete ek olarak tüketmeniz gerektiği anlamına gelir. Ayrıca, nüfusun çoğunluğu gibi, market alışverişi yaparken bunu savunmacı bir biçimde yapmanız gerektiği anlamına da gelir. İşlenmiş gıdalardan ziyade mümkün olduğunca sık taze ve organik gıdalar satın alın ve hangi meyve ve sebzelere böcek ilacı sıkılmış olabileceği veya hangilerinin koruyucularla işlemden geçirilmiş olabileceği hakkında bilgilenin. Hamileliğinizdeki her şeyde yaptığınız gibi, sorgulayın. Bebeğinizi korumanız gerek.

Not: Her ne kadar bu öneriler bir diyetisyen tarafından gözden geçirilmiş ve beslenme uzmanlarınca önerilmiş olsa da, eğer özel şartlar barındıran bir hamilelik yaşıyorsanız ya da besinler açı-

sından dikkate aldığınız özel noktalar varsa, bizim önerilerimizin yolunu izlemek yerine bir beslenme uzmanına veya diyetisyene danışmak isteyebilirsiniz.

Mutlu, sağlıklı bebekler yetiştirmek için gereken malzemeler sağlıklı besinlerde bulunur. Günlük kalori alımınızı yaklaşık 300 kalori kadar artırmayı planlamalısınız. İşte birkaç öneri:*

Yiyin:

Bol protein -birkaç atıştırmada veya hafif öğünde alınmak üzere günde 75 ilâ 100 gram. Protein beslenme programınızın temel taşıdır. Protein; çökelek peyniri, süt, dondurma, donmuş yoğurt, peynirler (kamembert, krem peynir ve rokfor gibi peynirler hariç), güvenilir balık (aşağıya bakın), fıstık ezmesi, yağsız kırmızı et, kümes hayvanları, ciğer, jambon, yumurta, tereyağ, sebzeler, sert kabuklu yemişler ve çekirdekler (yüksek değerli kaynaklar) ve meyveler gibi gıda maddelerinin içeriğinde bulunur.

Mineralleri çıkarılmamış Keltik veya Akdeniz tuzu -tat verecek kadar tuz.

Güvenilir balık -omega-3 içeren güvenilir balık veya balık yağı alımınızı artırın. Satın almadan önce olası cıva riskini kontrol edin.

Yeşil gıdalar -koyu yapraklı çiğ gıdalar, kereviz, yeşilbiber, elma, brokoli, bezelye, avokado, taze fasulye, brüksel lahanası, kuşkonmaz, lima fasulyesi, karalahana, pazı, üzüm, misket limonu, pancar, kabak, karahindiba, marul, ıspanak (kalsiyum emilimini kısıtlayabildiğinden sadece ara sıra), roka, sultani bezelye.

***Kaynaklar**: Ulusal Süt Konseyi, Dr. Thomas Brewer'in *Metabolic Toxemia in Late Pregnancy (Hamileliğin Son Döneminde Metabolik Kan Zehirlenmesi)* adlı kitabı, the Blue Ribbon Babies web sitesi ve beslenme hakkında çeşitli makaleler.

Turuncu gıdalar -sakız kabağı, yer elması ve tatlı patates, kavun kantalop, portakal, şeftali, kayısı, nektarin, balkabağı, mandalina, havuç, biber (çiğ ve pişmiş).

Kırmızı gıdalar -karpuz, çilek (böcek ilacı sıkılmamışsa), biber (çiğ veya pişmiş), domates, elma, ahududu (kırmızı böğürtlen yaprağı çayı için), kiraz, van muzu (uçkun), kırmızı patates, paprika, kırmızı turp.

Renkli meyveler -ananas, armut, muz, kış kavunu, kivi, üzüm.

Kaçının:

Alkol

Kafein

Nikotin

İşlenmiş etler -sosis, şarküteri tipi et, sucuk, ciğer salamı.

Çiğ balık -istiridye, suşi ve diğerleri.

Gereksiz yağlar -kızarmış yiyecekler, patates kızartması, fast-food yemek.

Beyaz gıdalar -rafine şeker, beyaz un ürünleri, beyaz pirinç, beyaz patates.

Şekerleme -besleyici değeri olmayan, boş kaloriyle dolu şekerler.

Egzersiz



Hamilelik süresince egzersiz yapmanız özellikle önemlidir. Ancak, egzersiz yapmayı, bir çile veya vakit alan tatsız bir iş haline gelecek bir rutin olarak kurgulamamanız da çok önemlidir. Bedeninizi güçlendirmek için, hazırlandığınız doğum kadar doğal yollar bulmalısınız. Yaptığınız egzersizleri çeşitlendirin ve günlük faaliyetlerinizi ele alırken mümkün olduğunca sık egzersiz yapma alışkanlığı edinin.

Pek çok egzersizin aklınıza geldikçe yapılabildiğini fark edeceksiniz. Hatta bazıları sabah uyandığınızda yatağınızdayken veya gece yatmaya hazırlanırken bile yapılabilir. Eğer tempolu egzersize alışkınsanız, bu tür bir egzersizin bebeğinizin sağlığını riske atmayacağından emin olmak için doktorunuza danışın.

Düzenli egzersiz yapmanızı temin etmenin en iyi yollarından biri, bir doğum öncesi spor ve egzersiz grubuna katılmaktır. Çoğunlukla, bu sınıflardaki anneler hamilelikleri ve yaklaşmakta olan doğumları konusunda oldukça iyimserdirler. Kötü doğum hikâyelerinin acısını paylaşmaya meraklı gruplardan kaçının.

Yürüyüş

Yürüyüş, yapabileceğiniz en iyi egzersizlerden biridir. Bacaklarınızın yanısıra nefesinizi güçlendirmeye de yardımcı olur. Katı bir yürüyüş uygulaması takip etmeniz gerekmez ama fazladan biraz yürüyüş zamanı yaratmanın yollarını arayabilirsiniz; örneğin, arabanızı işyerinizin girişinden veya süpermarketten biraz uzağa park

edebilirsiniz. Varacağınız yerin hemen yakınında olmayan bir girişi kullanın. İşteyken, başka bir yere telefon etmek veya asansörle çıkmak yerine bina içinde yürümek için fırsat yaratın. Elinizden geldiğince sık yürüyün. Üzerinde yürüdüğünüz yüzeylerin düz ve güvenli olduğundan emin olun ve uygun ayakkabılar giyin. Tempolu yürüyüş, hamileliğinizin başlangıcından ortalarına kadar olan dönem için iyidir. Ondan sonra, bebeğinizin çok fazla itilip kakılmaması için temponuzu biraz yavaşlatmak isteyebilirsiniz. Tempolu egzersize kalkıştığınız zaman kanınız, rahimden uzağa, kollarınıza ve bacaklarınıza yönlendirilir ki bu da bebeğinizin gereken miktarda oksijenlenmiş kan alamama olasılığı demektir. Zamanınızı ve hızınızı ölçülü hale getirin.

Sırtınızı Zorlamaktan Kaçının:
İyi Bir Beden Duruşu Benimseyin

Hamileliğiniz ilerledikçe, doğru beden duruşunun farkına vararak sırtın zorlanmasını hafifletmek isteyeceksiniz. Hamile olun veya olmayın, düzgün beden duruşuna yardımcı iyi bir yöntem, kulak memesinin önündeki bir noktadan geçip omuzlar ve leğen kemiği boyunca uzanan ve ayak bileği kemiğinin hemen arkasındaki noktaya dek varan bir şerit olduğunu gözünüzde canlandırmanızdır. Başınızı bu hayali şeritle aynı hizada tutmak, "başınızın önde gitmesini" engelleyecek, pelvisinizi arkaya doğru eğilmiş durumda tutacak ve kilo alıp hacimlendikçe kamburlaşmaktan kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

Başınızla hayali hattın arkasına doğru kaykılmayın; bu, karnınızı öne doğru çıkarmanıza neden olacak ve "paytak hamile yürüyüşü"ne yol açacaktır.

Güldürü skeçlerinde ve durum komedilerinde tasvir edildiği gibi, pek çok kadın son "inme" gerçekleşmeden çok önce, ayak

parmakları dışa dönük halde bu beden duruşunu takınır. O zaman bile, kendinizi ve bebeğinizi nasıl taşıdığınız konusundaki farkındalık, günün sonunda kendinizi nasıl hissettiğiniz üzerinde bir fark yaratabilir.

İyi bir beden duruşunu korumanın ve bebeğinizin doğuma elverişli bir pozisyonda olmasını sağlamaya yardımcı olmanın en iyi yöntemlerinden biri, pelvik bölgenize yüklenmekten kaçınmaktır. Bunca arabanın çanak koltuklarla donatıldığı günümüzde bunu yapmak çok kolay değil ama daha dengeli olması için koltuğun üzerine bir yastık koymak çare olabilir. Bebeğinin doğumda en uygun pozisyonda olmasını sağlamaya meraklı hamile annelerin yatar koltuklardan kaçınması gerektiği de iyi bir tavsiyedir.

Otururken iyi bir beden duruşunu benimsemenin en iyi yollarından biri, düzenli olarak bir doğum topu (pilates topu olarak da bilinir) üzerinde oturmaktır. Bu kullanışlı toplar spor malzemeleri satan mağazalar da dahil olmak üzere pek çok yerden çok makul fiyatlara satın alınabilir. Doğum topu dik oturmanızı sağlar ve aynı zamanda iç uyluklarınız ile pelvik bölgenizi güçlendirir. Çalışma masanızda veya evinizde bir rahatlama yeri olarak sandalye yerine onu kullanın. Doğum topu hamileliğin daha sonraki döneminde işe yarar ve dalgalar sırasında sallanmak için harika bir yerdir. Satın alabileceğiniz en iyi ve en basit aletlerden biridir.

Sırtın zorlanmasını hafifletmeye yardımcı başka bir egzersiz, "pelvik sallama"dır. Bu egzersiz sırtın zorlanmasını önlemeye yardım eder, karın kaslarını güçlendirir, belinizin esnekliğini artırır ve omurganızın iyi hizalanmasına katkı sağlar. Pelvik sallamayı gerçekleştirmenin birkaç yolu vardır. İşte iki yöntem için talimatlar:

Birinci Yöntem: Kol desteği ve denge için sağlam bir sandalye veya başka bir mobilya kullanarak nesneden yaklaşık altmış santim uzakta durun. Dizlerinizi çok hafifçe bükün.

Kalçalarınızdan öne doğru eğilin ve poponuzu geriye doğru bastırın. Sırtınızı düz tutun. Eğilirken karın kaslarınızın birkaç saniyeliğine gevşemesine izin verin.

Dizlerinizi biraz daha bükün ve sanki arkanızdan süpürgeyle kovalanıyormuşsunuz gibi altta poponuzu sıkarak kalçalarınızı öne doğru çekin. Hareketi birkaç kez tekrar edin.

İkinci Yöntem: Hamileliğinizin ilk aylarında pelvik sallamayı veya eğimi yatar pozisyonda da uygulayabilirsiniz. Bebeğiniz biraz kilo almaya başlayınca, sırtüstü düz şekilde yatmaktan kaçınmak isteyeceksiniz.

Dizleriniz bükülü ve ayaklarınız yerde düz halde sırtüstü yatarken, alt karın kaslarınızı ve popo kaslarınızı sıkın. Kuyruk kemiğiniz yükselerek sırtınızın küçük bir bölümünü yere doğru bastıracaktır. Birkaç saniye bu pozisyonda kalın ve sonra kaslarınızı serbest bırakın. Bu egzersizi yaparken, sırtınızı mümkün olduğunca kavislendirin. Hareketi birkaç kez tekrar edin.

Bunun doğum sonrasında karnı düzleştirmek için de mükemmel bir teknik olduğunu göreceksiniz.

İç Uyluğu ve Bacak Kaslarını Güçlendirmek

Başarılı doğum için iç uyluklarınızı ve bacaklarınızı güçlendirmek son derece önemlidir. Doğumun son aşamasında bebeğinizi nefesinizle aşağıya indirir ve doğum kanalından dışarıya çıkartırken, bacaklarınızı biraz sıra dışı şekillerde kullanmanızı gerektirecek pek çok pozisyonda bulabilirsiniz kendinizi... İç uyluğunuzdaki kasların hazır olmaları gerekir.

Birinci Pozisyon: Güçlendirmede en iyi etkiyi sağlamanın yolu, ayak tabanlarınızı bir arada tutarak yere veya yatağın ortasına oturmaktır. Hafifçe öne doğru eğilin ve ellerinizi ayak bileklerinizin üstüne koyun.

Dirsekleriniz dizlerinizin içinde kalacak biçimde, dirseklerinizi dizlerinizin üzerine nazikçe bastırın. Bu önemli kasık kaslarını esnetirken güç uygulamayın. Zamanla, bu hareketi yaparken, topuklarınız apışınızla buluşuncaya ve dizleriniz neredeyse yere değinceye kadar topuklarınızı apışınıza doğru yavaş yavaş ve nazikçe çekin. Bunu yapmak için acele etmeyin. Ağırdan alın. Bu kas güçlendirmesini bir kez başarınca, daha sonraki uygulama seanslarında sırtınızı düzleştirmelisiniz.



İç Uyluk Kaslarının Güçlendirilmesi

Bu egzersizi tek başınıza yapabilirsiniz ama doğum refakatçinizi de egzersize dahil ederseniz daha eğlenceli olur. Daha önce anlatıldığı gibi aynı tekniği kullanarak, doğum refakatçinizin, ellerini dizlerinizin altına yerleştirip direnç yaratmak için yukarıya doğru bastırarak size arkadan destek olmasını sağlayın.

O bunu yaparken, siz dizlerinizi aşağıya doğru nazikçe bastı-

rın. Sonra, doğum refakatçiniz dizlerinizi aşağıya doğru bastırırken siz de bacaklarınızı yukarı doğru getirerek baskıya aksi yönde iterek karşılık verin.

İkinci Pozisyon: Dizleriniz bükülü ve omuzlarınıza doğru yukarı kaldırılmış halde kuyruk kemiğinizin üzerine oturarak avuç içlerinizi dizlerinizin iç tarafına koyun ve dizlerinizi dışarı doğru itin. Dizlerinizi tekrar bir araya getirin ve sonra iterek onları tekrar birbirinden ayırın. Her uygulama seansında bunu yaklaşık on kez yapın.

Alçakta duran nesnelere uzanırken veya bir nesneyi veya küçük bir çocuğu kaldırırken belinizden ziyade dizlerinizden bükülün. Ağır nesneleri kaldırmaya kalkışmayın.

Zıplayan Kurbağa

Zıplayan Kurbağa pozisyonu bize Virjin Adaları'ndaki ebelerden gelmiştir. Bu kolay öne doğru çömelme hareketi dünyada pek çok yerde kullanılmaktadır. Bu pozisyon kaslarınızı güçlendirmekle kalmaz, size doğurma evresi boyunca dalgalar yaşamak için en iyi pozisyonlardan birini de sağlar.

Başka kültürlerdeki kadınlar sürekli olarak doğum için bir çömelme pozisyonu kullansalar da, bu kadınların günlük olarak yaptıkları işlerin çoğunda bu duruşu kullandıklarını unutmamalısınız. Batılı kadınlar çömelmeye doğal olarak eğilimli değillerdir, dolayısıyla bu duruş alıştırma gerektirir. Zıplayan Kurbağa duruşunu almanın iki yolu vardır -ayrı tuttuğunuz dizlerinizin içinden kollarınızı öne doğru iterek veya kollarınızı arkanızda kalçalarınızın yanında tutarak... İkinci pozisyon, popodaki bütün basıncı azalttığından ve hem bebek hem de görevli için açık ve çetrefilsiz bir erişim sağladığından, doğurma açısından ideal bir pozisyondur. Bu değiştirilmiş çömelme biçiminin alıştırmasını yaparak geçirdiğiniz

zamana değecektir.

Dalgalar esnasında Zıplayan Kurbağa pozisyonunu almak, Doğum Nefesi'ni uygularken hem size hem de bebeğinize yararlar sağlar. İşte Zıplayan Kurbağa'nın yararlarından sadece birkaçı:

* Pelvik açılmayı genişletir
* Perine dokularını gevşetir ve açar
* Yırtılmayı önlemeye yardımcı olur ve episyotomi ihtiyacını azaltır
* Beldeki gerginliği hafifletir
* Bebeğinize giden oksijen miktarını artırır
* Doğum yolunu kısaltır
* Bebeğinizin doğumunu net bir şekilde görmenizi sağlar
* Yerçekimi etkisini iyi değerlendirir

Her ne kadar Zıplayan Kurbağa pozisyonunu tavsiye etsem de, kaslarınız yeterince güçlenmeden belli bir süre bu pozisyonu uygulamaya çalışmak bacak kaslarınızda ağrıya veya zedelenmeye yol açabilir. Eğer kollarınız arkanızda doğurmayı seçerseniz, kol kaslarınızı güçlendirmeniz gerekir. Bu ideal bir doğurma pozisyonu olduğu için alıştırma için biraz zaman harcamaya değer...

Teknik

Zıplayan Kurbağa pozisyonunu ilk kez uygularken, uygun pozisyon için çömelirken destek almak açısından biraz yardıma ihtiyacınız olabilir. Doğum refakatçiniz denge için ellerinizden tutarken arkanızda durarak yardımcı olabilir; böylece sırtınızı onun bacaklarına yaslayabilirsiniz. Pozisyonu almak için siz bedeninizi yavaşça indirirken yardımcı olmak için refakatçi önünüzde de durabilir.



Zıplayan Kurbağa Pozisyonları

Ayaklarınızın birbirinden yaklaşık yarım metre mesafede olduğu ayaktaki pozisyondan, dizlerinizi dışa doğru açarak ayak parmaklarınızın üzerinde çömelin. Ellerinizi yere, bacaklarınızın ister iç tarafına ister dışına yerleştirin.

Bu pozisyonun başka bir çeşidi, bacakların yanlara geniş bir şekilde açıldığı diz çökme pozisyonudur. Bacaklarınızın üzerine oturun, poponuz topuklarınızın üstünde olsun. Ellerinizi önünüze koyun. Bu pozisyon, ellerinizi daha öne ilerletip poponuzu kaldırarak ve bedeninizi ileriye getirip El-Diz pozisyonuna geçmek suretiyle dört ayak duruşuna çevrilebilir. Bu da aynı şekilde, doğurmak için mükemmel bir pozisyondur. Doğurma sırasında, ellerinizin ve dizlerinizin altına yastık koymak isteyebilirsiniz.



Alıştırma veya Doğurma için El-Diz Pozisyonu

Pelvik Taban Egzersizleri

Bazen Kegel Egzersizleri de denilen pelvik taban egzersizlerine gereken önem verilmemektedir. Bunlar, doğum öncesi kas güçlendirme çalışmalarının en önemlileri arasında yer alır. Dalgaların doğurma evresinde kullanılan kasları forma sokmak ve güçlendirmek için tasarlanmış olan bu egzersizler, tüm vajina ve anüs bölgesi çevresinde sekiz rakamı oluşturan kas ağını çalıştırır.

Pelvik taban kaslarını güçlendirmek, dalgadan sonra kasların normal boyutlarına hızla dönmeleri gibi çok önemli bir işleve de hizmet eder ve yaşlanmaya bağlı idrarla ilgili bazı sorunları önlemeye yardımcı olabilir. Bu bölgenin kontrol edilmesi, çocuk sahibi olduktan sonra sevişmeyi de gerçekten geliştirebilir. Hamileliğiniz ilerleyip mesanenizdeki ve bağırsağınızdaki baskı arttıkça, iyice güçlendirdiğiniz anal ve vajinal büzücü kasların verdiği güvenin keyfini yaşayacaksınız.

Teknik

Oturur pozisyonda başlayın; anüs ve vajina bölgelerindeki en alt kasları elinizden geldiğince sıkı bir şekilde kasın. Kasların vajinanın en üst noktasına dek kasıldığını hissedene kadar vajina kaslarını sıkmaya devam edin. Anüs kaslarını çalıştırırken, anüsü kalın bağırsağın içine çekiyormuşsunuz hissini duyana kadar içinize çekin. Bu egzersizleri yaparken birden ona kadar sayıp her sayıda kaslarınızı biraz daha fazla sıkmanız gerekli olmasa da faydalıdır. Bölgedeki kasları sıktığınız zaman, birkaç saniye kasılı halde tutun ondan sonra yavaşça bırakın.

Bu kaslar, idrar akışını durdurmak için kullandığınız kaslardır. Bu egzersizi doğru şekilde yapıp yapmadığınızı anlamak için, idrarınızı yaparken idrar akışını durdurmaya çalışın. Egzersizi doğru yaptığınızı bir kez saptayınca, bu kontrolü yapmayı sürdürmeyin.

Bunu gereğinden fazla yapmak, idrar yolu enfeksiyonuna yol açabilir. Bu egzersizi günde birkaç kez, her uygulamada beş ilâ on kez yaptığınızdan emin olun. Sık alıştırma yapmak tamamen sizin yararınızadır. Bu egzersizler, işte veya evde, araba sürerken veya yürürken, her zaman, her yerde kolayca yapılabilir. Önemli olan şey şu; YAPIN.

Perine Masajı



Perine masajı, pelvik taban kaslarının sağlığını, kan akışını, esnekliğini ve gevşemesini geliştirmenin en eski ve emin yollarından biridir. Hamileliğinizin son döneminde, doğum vaktinden yaklaşık altı ilâ sekiz hafta önce uygulanan bu teknik, gevşeteceğiniz dokuları ve bebeğinizi doğuracağınız bölgeyi saptayıp onlara aşina olmanıza da yardımcı olacaktır. *Perine masajı, HypnoBirthing'in başarısı açısından son derece önemlidir.* Bu egzersizi basit olarak görmeyin.

Yağla masaj yapmak perine dokularının yumuşamasına ve böylece, doğum sırasında bebeğin geçmesine izin verecek şekilde açıldıkları gibi, direnç göstermeden nazikçe açılmalarına yardım eder. Siz veya eşiniz masajı yaparken bu kaslara baskı karşısında gevşeyip dışarıya doğru açılmalarını öğretebilirsiniz.

Bu masaj bebeğinizi perine bölgeniz bozulmadan doğurma şansınızı artırır. Perine bölgesi yumuşak ve gevşek olduğunda bebeğiniz burdan kolayca kayarak geçip vajinadan dışarı çıkar. Bu masaja gösterilen itina karşılığını verecektir. Basit ama çok etkilidir. Onu ciddiye almak isteyeceksiniz. Bu masaj *her gün en az beş dakika yapılmalıdır.*

Büyüyen ölçüleriniz ve karnınızın çevresindeki kavisin elverişsizliği nedeniyle, sizin için masajı başkasına yaptırmak daha kolay olabilir. Eğer masaj nazikçe yapılırsa, rahatsızlık duymanız gerekmez. Çiftlerin bunu sevişmelerinin bir parçası haline getirmelerini tavsiye ediyorum.

Masajı kendiniz yapıyorsanız, bir ayağınızı sandalyenin oturma kısmının üzerine, diğer ayağınızı da sandalyenin yaklaşık yarım veya bir metre uzağına koymanızın işi kolaylaştırdığını görürsünüz. Bu, arkadan karnınızın çevresinde ve altında çalışabilmenizi sağlar.

Masajı yaparken tırnaklarınızın pürüzsüz ve kısa olduğundan emin olun. Lastik bir eldiven vajina dokusunu tahriş edecek pürüzlü yüzeylerin olmamasını temin edecektir. Sızma zeytinyağı, zeytin yağ, badem yağı, kayısı yağı veya kayganlaştırıcı jel kullanabilirsiniz. Parfümlü yağlardan kaçının.

Teknik

Bir muhallebi kabına veya derin olmayan bir kâseye biraz yağ koyun (Masajdan sonra kalan yağı atın -tekrar kullanmayın).

Sırtınızı yastıklara dayayarak oturun ve rahat olun. Bu egzersizi yaptığınız ilk birkaç dakikada ayna kullanmak iyi olur. Bu, masaja dahil olan kasları saptamanıza yardım eder ve perinenin kenarının gevşemesini gözlemlemenize olanak sağlar.

Başparmağınızı yağa batırın ve iyice ıslatın. Eğer masajı eşiniz yapıyorsa, işaret ve orta parmaklarını kullanması gerekir. Başparmak veya parmaklar ikinci boğuma kadar yağa batırılmalı ve vajina ile rektum arasındaki bölge üzerinde aşağı doğru baskı uygulayarak vajinanın yaklaşık beş ilâ sekiz santim içine sokulmalıdır. Yağı, perinenin iç kenarına ve alt vajina duvarına sürün.

Sabit bir baskıyı muhafaza ederek parmakları sapan şeklinde, U tarzı bir hareketle vajinanın kenarları boyunca yukarı doğru kaydırın. Bu baskı, vajina dokusunu, vajinayı çevreleyen kasları ve perinenin dış çemberini esnetecektir.

Perinenin dış çemberinin yanısıra iç kısımlarını da esnettiğinizden emin olun. Başta kasların gerginliğini hissedeceksiniz ama zamanla ve uygulamayla doku gevşeyecektir.

Baskı uygulandıkça perinenin açıldığını gözünüzde canlandırarak uzamış kasları gevşetme alıştırması yapın. Gül goncasının açılması, bu egzersiz esnasında kullanılacak iyi bir görselleştirmedir.

Bebeğinizi Karşılamaya Hazırlanmak



Olumlu olun. İki mesaj verin: Birincisi; bu, hakkında iyice araştırma yapılmış bir bebek, siz hazırlıklı ve bilgili bir ebeveynsiniz. Kendi sağlığınıza ve bebeğinizin sağlığına özen göstermek için elinizden geleni yapıyorsunuz. İkincisi; size bakan kişilerden de aynı şeyi yapmalarını istiyorsunuz.

William Sears ve Martha Sears,
The Birth Book (Doğum Kitabı)

Şu ana kadar, kendinizi zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak bebeğinizin doğumuna hazırlamak için doğru olan şeylerin hepsini yaptınız. Şimdi, sonuçları birbirine bağlamaya başlamanın zamanı geldi.

Eğer siz ve doğum refakatçiniz, siz ve bebeğiniz için en doğal, nazik ve tatmin edici doğum deneyimini yaşamanıza neyin olanak tanıyacağı konusunda net bir görüşe sahipseniz, kendinizi, doğumunuz başkaları tarafından kontrol edilirken olan biteni seyrederken bulmazsınız.

Doğum deneyiminizin siz ve bebeğiniz için olumlu, sağlıklı ve güvenli olmasını temin etmenin en iyi yolu adamakıllı hazırlanmak ve plan yapmaktır.

Birlikte oturup sizin için önemli ve bebeğiniz için güvenli olanın ne olduğuna karar vermeniz, en tatmin edici doğumu yaşayabilme şansınızı kesinlikle artıracaktır. Doğum Tercih Kâğıtları ol-

madan, hastane personeli ve doğum görevlileri doğum deneyiminizde ne aradığınızı bilemezler.

Doğum Tercihleriniz

Çok sıklıkla çiftler doğum deneyimlerinden hayal kırıklıklarını ifade eden şu sözlerle çıkarlar: "Neyse, bir dahaki sefere..." ya da "Keşke şöyle yapmasalardı..."

Şimdi spesifik olma zamanıdır. Umarız, sizi dinleyen ve arzularınıza saygı gösteren doğru sağlık görevlisine ulaşmışsınızdır. Bu, doğumunuzun gereksiz yere "tıbbî bir olay"a dönüşmeyeceği konusundaki güveninize katkı sağlayabilir. Yine de, hamileliğinizin başında sağlık görevlinizle konuştunuz diye, iş doğuma gelince onun konuşmanızı hatırlayacağını varsayamazsınız. Doğum Tercih Kâğıtları'nın amacı budur. Doktorunuzla veya ebenizle doğum tercihleriniz hakkında erken dönemde ve genelde hamileliğinizde konuşmalı, bunu doğum vaktiniz yaklaşırken tesadüfi bir konuşmaya bırakmamalısınız. Doğum ekibinize bunun eğer mümkünse doğal bir doğum olacağı konusunda hemfikir olduğunuzu yine de hatırlatmanız gerekecektir. Doğum ekibi ve doğum ortamı tercihi konusunda ödevinizi yaptıysanız, bunun bir sorun olmaması gerekir.

Eğer içlerinden herhangi birisinin doğumunuza girebileceği vardiyalı çalışan doktor kadrosuna sahip bir klinik veya kuruluş seçtiyseniz, doğum tercihlerinizden birkaç kopya hazırlayın ve her sağlık görevlisine bundan bir nüsha verilmesini isteyin. Her doğum öncesi muayenenizde yanınızda fazladan kopyalar olsun ki doğumunuza girme ihtimali olan kişilerin her biriyle konuşabilesiniz.

Evde veya bir doğumevinde doğurmayı planlıyorsanız, ebenizde ve doğumda hazır bulunacak başka herkeste bir nüsha olduğundan emin olun.

Doğumunuza girmeyi planlayan konuklar, yerinde bir planınız olduğunu ve doğumunuzun onların kendi doğum süreçlerinin ilerleyişine dair hikâyelerini anlatmak veya tavsiye vererek doğum sürecinizin gidişatını herhangi bir şekilde etkileme teşebbüsünde bulunmak için uygun zaman olmadığını bilmelidir. Bir anlaşmazlığın ortaya çıkması durumunda bunun siz ve doğum refakatçiniz için idaresi güç olabileceğinden, doğumunuzda bulunacak kişilerin sizinle birlikte HypnoBirthing derslerine katılması iyi olur. Eğer bu mümkün değilse, doğum zamanından önce bu konu kesinlikle ele alınmalıdır. Doğumdaki herkesin sizin ne yaptığınızı anlaması, sizin sakin ve huzurlu bir ortam ihtiyacınız olduğu konusunda anlayışa sahip olması önemlidir.

Doğumunuza, profesyonel doğum yardımcısı dışında başka kişileri davet etme konusunu bir kez daha düşünmek isteyebilirsiniz. Bu bebeğe gebe kalmanızla sonuçlanan sevişme ortamını düşünüp aynı ortamı doğumda da yaratmayı göz önünde bulundurabilirsiniz -loş aydınlatmalı oda, mahremiyet, müzik, sekteye uğratan hiçbir şey yok... Bebeğinizin doğumunu çevrelemesi gereken atmosfer işte budur.

Bir keresinde, çok tecrübeli bir doğum hemşiresi bana yarı ciddi bir biçimde, doğum yapan çift ve onların doğum refakatçisi dışında doğumhanede bulunan insanların sayısının, doğum sürecini, insan başına bir saat uzattığını söylemişti. Doğum odanızda sadece iyi doğum enerjisi istersiniz. Bu oyunun yıldızları, yönetmenleri ve yapımcıları sizsiniz. Burada sizin sözünüz geçer.

Sağlık görevlilerinize doğum tercihlerinizi sunarken, niyetinizin, tıp görevlilerinin işini ya da hastanede veya merkezde geçerli olan uygulamaları "üstünüze almak" olmadığını aklınızdan çıkarmayın. HypnoBirthing Doğum Tercih Kâğıtları, muhalif bir talepler belgesi hissi uyandırmayacak şekilde kaleme alınmıştır.

Doğum tercihlerinizi tartışırken, sağlık görevlilerinize, tıbbî bir zorunluluk ortaya çıkması durumunda sizden tam bir işbirliği görecekleri güvencesini de vermeniz gerekir.

Doğum tercihleriniz için tavsiye edilen bir özet, kitabın sonunda yer almaktadır. HypnoBirthing eğitmeniniz de size, sağlık görevlinize hitaben bir mektubun yanısıra kendi kullanımınız için bir taslak verecektir. Nerede yaşadığınıza bağlı olarak tercihlerinizdeki bazı seçimler o birim için halihazırda "standart" olabilir. Turunuz sırasında tercihler konusunu açtığınızda bunu araştırmanız gerekir. Hakkında güçlü bir hissiyata sahip olmadığınız maddeleri atlayabilir veya halihazırda geçerli olduğunu bildiklerinizin önüne "Yok" yazabilirsiniz. Plan üzerinde her bölümden sonra ek talepler veya yorumlar için yer bırakılmıştır.

Peki Doğum Tercih Kâğıtları'nda önemli olan nedir? Dr. Lorne Campbell'e göre işte cevap: "Çok önemli ve dikkat ettiğiniz her maddenin ele alınması gerek." Ebeveynler hamilelikleri süresince ve doğum birimine yatışları gerçekleştiğinde arzularını açık bir şekilde tekrarlamalıdır.

Doğum hemşirenizle ilişkinizin düzgün olmasını sağlamanın en iyi yollarından biri, geldiğiniz zaman, görev başında doğal doğum taraftarı bir hemşirenin olup olmadığını ve eğer öyleyse onun sizin doğumunuza verilip verilemeyeceğini sormaktır.

Eğer hemşirelerin Doğum Tercih Kâğıtları'nı okumadıklarını ve onları doğrudan ameliyathaneye sevk eden bir harita olarak gördüklerini duyarsanız, bunun artık çoğu yerde geçerliliği olmayan bir önyargı olduğunu hatırlamanız gerekir. Bizim Doğum Tercih Kâğıtlarımız saygı çerçevesindedir ve istisnai bir çaba gerektirecek hiçbir şey talep etmemektedir. Tercihler rutin olandan daha azını talep etmektedir. Bazı personelin bir sayfalık Doğum Tercih Kâğıdı tercih etmesi, plandaki diğer maddelerden ödün

vermek için bir sebep değildir. Yazılanları kısaltmak sizin arzularınıza saygıyı artırmayacaktır.

Doğumunuz için hastaneye yattığınızda, hemşireden, sizinle birlikte Doğum Tercih Kâğıtlarınızın üzerinden geçmesi için birkaç dakika ayırmasını isteyin. Nöbetler değiştikçe bu talebi tekrar etmeniz ve görev başındaki yeni hemşireye doğum tercihlerinizin bir nüshasını vermeniz gerekebilir. HypnoBirthing'in birkaç yıldır kullanıldığı bazı hastanelerde, doğum tercihleriniz konusunu doğum hemşireleri açar ve çiftler hastaneye yattıktan sonra onlarla oturup kâğıtların üzerinden geçerler.

Hastane veya Doğumevi Ziyareti

HypnoBirthing size, doğumunuza yaklaşırken güven geliştirmenize yardımcı olacak bilgiler ve teknikler sağlar. Güveninizin bir derece daha artması için, sizin ve doğum refakatçinizin beklediğiniz doğumun öncesinde bir zamanda hastaneyi veya doğumevini tekrar ziyaret etmeniz faydalı olacaktır. "Kurum idaresi işleri"ni bertaraf etmek, hastaneye yatış zamanınızda gereksiz gecikmelere saplanıp kalmamanızı sağlayacaktır. Personelle konuşma ve evrak işlerini tamamlama fırsatından yararlanın. Her odanın doğum yapan annelerle dolu olduğu bir günde ortaya çıkmadığınızdan emin olmak için önceden telefon etmek iyi olur. Turunuza rehberlik etmesi için doğal doğum taraftarı bir hemşire isteyin; aksi takdirde istediğinizden daha fazlasını görüp duyabilirsiniz.

Personeli, HypnoBirthing'le gevşemiş bir doğum planladığınızdan ve bunun dosyanıza not edilmesini istediğinizden haberdar edin. Doğum Tercih Kâğıtlarınız'ın bir nüshasını bıraktığınızdan emin olun ve bunun kayıtlarınıza eklenmesini talep edin. Eğer bu o birimdeki ilk HypnoBirthing ise, yöntemi biraz açıklamaya vakit ayırın ve doğal doğum düzenlemeleri için yaptıkları şeyleri sorun.

Eğer birimde doğum küveti varsa, onu gösterme fırsatını memnuniyetle karşılayacaklardır. Suda doğumu planlamıyorsanız bile, nazik doğumu tartışmak için bu iyi bir zamandır.

Bu ziyareti merkezin düzenine ve ortamına alışmak için kullanın. Hastaneye veya merkeze, halka açık olduğu saatlerden önce veya sonra gelmeniz durumunda kullanılması gereken girişleri sorun. Asansörlerin ve karşılama bankosunun yerini öğrenin. Doğumunuz için "yerleşmeniz" gerekirken kendinizi kaybolmuş halde etrafta dolaşırken bulmak istemezsiniz.

Merkeze varış süresi hakkında fikir sahibi olmanızın yararı vardır. Birkaç "prova" yapın -biri, günün yoğun trafikli bir zamanında ve bir diğeri bir Pazar günü veya geç vakitte olsun. Genelde kullandığınız rota kadar yoğun trafiğin olmayabileceği alternatif rotalar araştırın.

Bebek Ters Geldiği Zaman



Hamileliğin otuz ikinci ve otuz yedinci haftaları arasında bir zamanda bebek, doğuma hazırlanmak için dik pozisyondan verteks pozisyonu denilen pozisyona döner. Bu dönüşle bebeğin başı aşağıda rahim boynunun ağzına düzgün şekilde konumlanır. Baş, beyni ve kafatasını barındırdığından bebeğin bedeninin en ağır kısmıdır. Bebek neredeyse tamamen gelişmiş hale geldiğinde, yerçekiminin doğal çekişi başı aşağıya çekmek için genelde yeterli olur.

Çoğu zaman, özellikle de anne uyurken gerçekleşirse, bu dönüş fark edilmez. Ancak, anne korku veya gerginlik yaşıyorsa ya da hayatında üzücü şartlar söz konusuysa dönüş gecikebilir.

Bazı anneler çok sayıda nedenden ötürü, "gevşeme"ye gönülsüzdür, dolayısıyla rahimleri gergin kalır ve bebek dönüşü tamamlayamaz. Böyle olduğunda, içinde dönebileceği yeterli alandan mahrum kalan bebek dönüşü tamamlayamaz ve ilk baştaki dik pozisyonda kalır. Bebeğin poposu rahim boynunda kalır ki buna "makat gelişi" denir. Bazen bebek dönüşün sadece bir bölümünü tamamlar; bir omzu, bir kolu ya da bir veya her iki ayağı birden rahim boynunun alt kısmına yerleşmiş şekilde kalır.

Ters geliş, eğer döndürülmezse, önemli kararlar almayı gerektirir. Seçenekler, bebeğin dönmesine yardımcı olmak için her türlü çabayı göstermekle, bebeği ters pozisyonda doğurtmakla veya cerrahi bir doğuma başvurmakla sınırlıdır. Az sayıda tıp görevlisi

makat gelişli bebekleri doğurtma konusunda eğitim görmüş olduğundan çoğu sezaryen doğuma başvurur ama bunun başvurulacak ilk yol olması gerekmez. Pek çok kadın makat gelişli bebeklerini, evde doğum ebeleriyle, vajinal yoldan doğurmaktadır.



Düzgün Verteks Pozisyonu

Makat Gelişli Bebeğin Dönmesine Yardım Etmek

Pek çok bebek, HypnoBirthing tekniklerinin yardımıyla dönmeye hazırlanmıştır. Özel bir seansın, makat gelişli bebeğin kendiliğinden verteks pozisyonuna geçmesine yardımcı olma konusunda çok etkili olduğu görülmüştür.

Bu kavram, önceden Vermont Üniversitesi Tıp Okulu ve Arizona Üniversitesi Tıp Okulu psikiyatri departmanında görev almış Dr. Lewis Mehl-Madronna tarafından sunulmuş bir araştırmada

desteklenmiştir. Araştırma, pratisyen doğum doktorları tarafından sevk edilmiş 100 kadın ile bir reklama yanıt vermiş başka bir 100 kadını içermektedir. Sadece, bebeklerini ters pozisyonda taşıdıkları anlaşılan, gebeliklerinin otuz altıncı veya daha ileri dönemindeki kadınlar dahil edilmiştir. Mehl-Madronna, bu araştırmaya, seri ultrason çalışmalarına ve el ile karın muayenesine dair raporlara bakarak yaklaşmıştır; buna göre, makat gelişli bir bebeğin otuz yedinci haftadan sonra dönme olasılığının yüzde 12'den fazla olmadığı öne sürülmüştür.

Araştırmadaki yüz kadın hipnoterapi kullanmıştır. 100 kadınlık karşılaştırma grubu, her ne kadar bazılarına ECV (dış sefalik versiyon) –bebeğin başının karnın dışından elle hareket ettirilerek aşağı doğru dönüşü gerçekleştirme işlemi- uygulanmış olsa da, hipnoterapi almamıştır.

Çalışma grubunda, anneler hipnoz halindeyken derin gevşemeyi gerçekleştirmek üzere güdümlenmiş görsellik uygulamalarından geçirilmişlerdir. Daha sonra kendilerine bebeklerinin kolayca döndüğünü ve dönüşün başarıldığını, bebeğin doğum için düzgün verteks pozisyonuna geldiğini hayallerinde canlandırmaları tavsiye edilmiştir. Annelere, bebeğe hareketi yapmasına yetecek kadar yer sağlamak için rahmin bükülebilir ve gevşemiş olduğunu görselleştirmelerinde yardım edilmiştir. Anneden bebeğiyle konuşması istenmiş, terapistler de bebeği yerleşmiş olduğu konumdan kendini serbest bırakıp kolay bir doğum için aşağıya doğru dönmesi için cesaretlendirmişlerdir.

Araştırma, çalışma grubundaki 100 ters gelen bebekten 81'inin, makat pozisyonundan verteks pozisyonuna kendiliğinden dönmesiyle sonuçlanmıştır. Başta, arzu edilen sonucun elde edilmesi için her annenin yaklaşık olarak on saatlik hipnoterapi gerektireceği düşünülmüştür.

Araştırma belirginlik kazandıkça, her kadına harcanan ortalama saat sayısı sadece dört olmuş, 81 başarılı dönüşün yarısı yalnızca bir seans gerektirmiştir.

Karşılaştırma grubundaki hipnoterapiye katılmamış 100 kadından yalnızca yirmi altısının bebeği kendiliğinden dönmüştür. Başka yirmisi ECV ile döndürülmüştür. ECV ile döndürülmüş bebeğin tekrar makat pozisyonuna dönmesinin nadir görülen bir olay olmadığını belirtmekte yarar var. Bu araştırmada varılan rakamlar tıbbî açıdan oldukça önemli olarak değerlendirilmektedir.

Bu bulgulardan gördüğümüz, rahmi gevşetmeye olanak sağlayan görselleştirmeyle çalışmaya ek olarak, bebekleri makat gelişinde olan annelere serbest bırakma terapisiyle yardım edilebildiğidir. Serbest bırakma terapisi HypnoBirthing programının ayrılmaz bir parçasıdır; bu terapide annelerin olumsuz duyguları saptayıp serbest bırakmalarına yardımcı olunmaktadır. Eğer bebeğiniz makat gelişindeyse ve olası bir cerrahi doğumdan söz ediliyorsa, HypnoBirthing uygulayıcınızdan yardım isteyin; kendisi, arzu edilen dönüşü gerçekleştirmede özellikle başarı sağlandığı görülmüş olan özel bir hipnoz seansıyla yardım edecektir. Ters gelen bebeğin dönüşü gevşeme ve gerginliği serbest bırakma yoluyla başarıldığı zaman, bebek genelde verteks pozisyonunda kalmaktadır.

Uygulayıcınız, kamu kaynakları, akupunkturcular, akubası uzmanları ve Batı tekniği uygulayan kayropraktik uzmanları, refleksologlar ve dönme teknikleri konusunda yardımcı olabilecek diğerlerini bulmanıza da yardım edebilir. "Devirme" tekniklerini ve bebeğin dönmesine yardımcı başka yöntemleri araştırın. Sonrasında, ama sadece tüm bunların sonrasında, eğer hâlâ gerekliyse ECV'yi düşünün. ECV son çare olmalıdır. Çoğu kadın açısından genelde tercih edilen bir işlem değildir ama cerrahi bir doğuma teslim olmaya tercih edilebilir.

Doğum Süreci Öncesi: Bebek Hazır Olduğu Zaman



Yıllardır HypnoBirthing anneleriyle çalıştığımdan, annelerimizin doğumun yakın olduğuna dair erken işaretleri memnuniyetle karşıladıklarını görüyorum. Doğum vaktinin öncesinde bir zamanda, anne, doğanın esas gösteri için düzenlemeler konusunda üstüne düşeni yaptığını gösteren çeşitli işaretleri duyumsamaya başlar.

Doğum İşaretleri

Doğum Alıştırmaları: Üzerinde çok konuşulan ama az anlaşılmış bu dalgalar, doğanın rahmi bebeğinizin doğumuna hazırlama şeklidir. Bunlar, dalgalar sırasında hissedilen sıkışma hissine çok benzer; bundan ötürü onlara doğum alıştırmaları diyoruz. İlk bebeklerde bu sıkıştırıcı dalgalar muhtemelen yedinci ayın sonlarında bir zamanda ortaya çıkacaktır. Sonraki hamileliklerde, altıncı ay kadar erken bir dönemde görülebilirler.

Günden güne doğum alıştırmalarını daha fazla yaşayacaksınız. Hareket eder ve yürürken, pelvik bölge bebeğin yolculuğu için yer açmaya başladığından keskin bir darbe bile hissedebilirsiniz. Bu, öne doğru hareket edip bir bağ dokuyu oraya buraya çekeleyen çatı kemiğidir. Bedeniniz size kendisinin de "hazırlandığını" söylemektedir.

Hamileliğin son ayına dek bu dalgalar genelde değişken ve seyrektir. Ancak, doğum vaktiniz yaklaştıkça, bunların arasının kısaldığını ve nihayetinde aralarının on ilâ yirmi dakikaya düşecek ka-

dar sıklaştığını görebilirsiniz. Çok ilginç bir şekilde, bu dalgalar size bazen basınç benzeri dalgalarıyla bir darbe yaşatacaktır ama bunlara ağrı eşlik etmez. Bu, dalga öncesi ağrısız duyumsamaların zihin-beden bağlantısının başka bir kanıtı olup olmadığı merakını uyandırıyor insanda -zihin, bedenin doğuma hazır olmadığını biliyor, bunun için de ağrı mesajı gönderilmiyor.

Çoğu insan bu dalgaları doğum olarak görmezken, aynı fikirde olmayıp bedenin, halihazırda, rahim ağzının gerçekten açılmaya başlamasına neden olan bir doğum alıştırmasına girmiş olduğu düşüncesini destekleyen pek çok kişi var. Bazı anneler gevşemiş halde kalma fırsatını memnuniyetle kabul edip dalgaları kolaylıkla karşılar. Doğum vaktiniz geldiğinde gerçekten doğumda olabilecek şeyi reddetmemek için bu duyumsamaları daha fazla dikkate almak istersiniz. Bu dönemde pek çok anne kendisini bedenine ayarlar ve gerçek süreç geldiği zaman kendisini haberdar etmeleri için buna ve içgüdülerine güvenir.

Hafifleme: Gerçek doğumun başlamasından birkaç hafta önce bebek alt pelvik bölgeye "düşer." Buna "hafifleme" denir. Hafiflemeye genelde anne tarafından verilen karışık tepkiler eşlik eder. Gerçekte, göğüs kafesinin altındaki o kramp hissi azalır ve nefes alıp vermek çok daha kolaylaşır. Ne var ki, aynı zamanda alt pelvise çok daha fazla basınç yüklenir ve yürümek tamamen yeni bir deneyim halini alır. Bebeğinizin bu yeni pozisyonu için yapmanız gerekecek düzenlemelere rağmen başka çoğu anne gibi heyecanlanmaya başladığınızı fark edeceksiniz.

Vajinal Akıntı: Ara sıra, berrak veya beyazımsı olabilen, hafif vajinal akıntıdan biraz daha fazla akıntınız olabilir. Bu, bedeninizin doğuma hazırlandığını gösteren başka bir işarettir ve nedeni bedeninizin o bölümüne daha yüksek miktarda kan akışı olmasıdır -bedeninizin doğuma hazırlandığının başka bir işareti...

"Tahmini Doğum Tarihi"nize Bakmak

Ya Tahmini Doğum Tarihi (TDT) gelir ve doğum başlamazsa? Yepyeni bir duygu silsilesi ortaya çıkabilir. Duygusal ve fiziksel olarak -bebeğinizi doğurmak için- "yola çıkmaya" hazırsınız ama olmuyor. Eğer doğum vaktinizi mutlak doğru olarak görür ve olası bir gecikmeye hazırlanmazsanız, bu bekleme günleri size çok zarar verebilir. Endişeli, iyi niyetli aile üyelerinin kontrol etmek için düzenli olarak aramaya başladıklarını görebilirsiniz; doktorunuz daha tetikte olmaya başlar; bebeğin sağlığıyla ilgili korkular içinize yavaş yavaş dolabilir ve her gün bir hayal kırıklığı hissiyle başlayıp bitebilir.

Belki, bebeğin "günü geçtiği" zaman indüksiyon uygulanmasını tercih etmiş olan arkadaşlarınızdan pek çok hikâye duyacaksınız. Hatta artık daha fazla beklemenize gerçekten gerek olmadığını ya da "tatilde veya haftasonunda evinde olabilirsin" gibi kurnaz önerileri kabul etmek için baştan çıkartılabilirsiniz. Sizin yapmanız gereken önemli şey gevşemeye ve beklemeye devam etmektir. Bebeğiniz ne zaman doğacağını bilir. Ona güvenin.

Dış baskılara aşırı tepki vermeden önce, tahmin edilen doğum vaktinin sadece o kadar olduğunu hatırlayın -sadece bir tahmin... Doktorlarımızdan biri buna "Varsayımsal Tarih" diyor. Bazıları, bir doğum ayı veya ayın bir bölümünü söylemenin daha gerçekçi olduğunu ileri sürüyor -"Eylül sonuna doğru ..." veya "Ekim'in ilk yarısında bir zamanda..." gibi...

Doğum vaktinizin sadece bir tahmin olmasının pek çok nedeni vardır. Öncelikle, seçilen tarih genelde son âdet döneminizin ilk günü anımsanarak hesaplanmaktadır (ki bu doğru olmayabilir); o tarihten üç ay geriye gidilip üzerine yedi gün eklenir. Ancak, son çalışmalar ilk kez anne olacaklar için on beş gün, daha önce doğum yapmış anneler içinse on gün eklenmesi gerektiğini öne sürmektedir.

Bu tahmini çarpıtabilecek birkaç faktör var: a) Gerçek takvim aylarının uzunluğu farklıdır; b) Adet döngüleri dönemler arasındaki gün sayısı ve dönemin süresi bakımından farklılık gösterir; c) Gebelik süresi çeşitlilik gösterebilir; d) Kalp atışının bulunması veya fetüsün hareketi bebeğin uygun gelişimini belli bir noktada destekler görünebilir ama tıpkı çocukların gelişiminde farklılıklar olduğu gibi rahim içindeki bebeklerin de gelişim farklılıkları gösterdiği unutulmamalıdır.

Vaktinde gelen bebeklerin sayısının sadece yüzde 5 olduğunu fark etmek ilginçtir, dolayısıyla eğer doğumunuz "vaktinde" değilse, gevşeyin. Siz de bebekleri TDT'den önce veya belirlenmiş tarihten sonraki bir zamanda doğmuş yüzde 95'lik oran içindeki ebeveynler arasında olacaksınız. Normal bebeklerin yüzde 95'i için gebelik dönemi, annenin son âdet döneminin ilk gününden itibaren 265 ilâ 300 güne uzanan çok geniş bir yelpazede yer alır. Bu rakamlardan alınan ortalama olan 282 gün genelde doğum vaktini tahmin etmek için kullanılır.

Bir başka ilginç nokta da, bugün çok sayıda kadına, hamilelikleri ilerledikçe üç farklı "doğum vakti" verilmesidir. Bu da tahminlerin sağlam olmadığının kesin bir göstergesidir. Sizin gebe kalma tarihiniz kaç kez değişti?

Yelpazenin otuz sekiz ve kırk iki hafta arasında olduğu gerçeğine odaklanabilmeniz gerekir. Kırk ikinci haftaya gelene dek gerçekten "vaktiniz geçmiş" değildir. Pek çok doktor, herhangi bir özel durum olmadığı sürece, kırk ikinci haftaya gelene dek doğumu sunî olarak başlatmayı düşünmez bile... Sizin TDT'nizin fevkalâde bir önemi yoktur ve bebeğiniz güçlü ve sağlıklı, siz güçlü ve sağlıklı olduğunuz sürece, TDT'den sonraki her günün riskli bir zaman olduğu düşüncesiyle baskı altında kalmanıza izin vermeyin.

Bebeğinizin iyiliği için, Tahmini Tarihinizi geçtiğiniz zaman hamileliğinize tıbbî müdahalede bulunulma ayartmasına direnin ve geçerli bir tıbbî belirti olmadan EDD'den önce indüksiyonu kesinlikle düşünmeyin bile... İndüksiyon sadece sizin veya bebeğiniz için tıbbî bir zorunluluk söz konusu olduğunda yapılmalıdır. Doğum vakti yanlış hesaplanmış bir bebek için doğumun sunî yolla başlatılması prematüre bir bebek doğurmakla sonuçlanabilir. Bu, rahim ağzınızın "olgun" ve doğuma hazır hale gelmemiş olması durumunda daha fazla tıbbî işlem anlamına da gelebilir.

Size indüksiyon uygulanması önerilirse, kendinize ve bebeğinize bunun nedeninin bir açıklamasını borçlusunuz. İndüksiyonun önerildiği zamanda, bunun yararlarının yanısıra riskleri hakkında da bilgi almalısınız. "Bishop Skoru"ndaki derecenizi bilmek istediğinizi söyleyin; bu, bedeninizin doğum için ne derece hazır olduğunu ve indüksiyon uygulamasının olası başarısını belirlemekte kullanılır. Bishop Skoru düşük indüksiyonlar, indüksiyonun zor olabileceği, uzun ve ağrılı dalgalara ve cerrahi doğum olasılığının artmasına yol açabileceği anlamına gelebilir. 8 veya 9 değerindeki bir skor, indüksiyonun muhtemelen başarılı olacağını gösterir ama aynı zamanda bebeğinizin doğumunun yakın olduğunu da gösterebilir. İndüksiyon, sadece, bu yönde gerçek bir tıbbî belirti varsa düşünülmelidir. **Bishop Skoru:** Rahim ağzının doğuma hazır olup olmadığını gösteren ve muayene ile anlaşılan bir değerlendirme.

Başta, sağlık görevlinizin desteğini sağlama alma konusunda iyi bir iş çıkarmışsanız, bunun sizin için bir sorun olmaması gerekir.

Aşağıda dikkate alınan kategorileri gösteren Bishop Skoru tablosu yer almaktadır.

Bishop Skoru Tablosu

Rahim Ağzı			Skoru	
	0	1	2	3
Pozisyon	Arka	Orta pozisyon	Ön	Ön
Yoğunluk	Sert	Orta	Yumuşak	Yumuşak
İncelme	% 0–30	% 40–50	% 60–70	80+
Açılma	Kapalı	1–2 cm	3–4 cm	5 cm+
Konum	–3	–2	–1	+1,+2

Ne bedeniniz ne de bebeğiniz keyfî zaman çizelgelerinden veya tablolardan anlar, dolayısıyla doğum vaktinizin üstünde durmayın; bırakın Tabiat Ana ve bebeğiniz kendi zamanlarında kendi tasarlanmış rollerini yerine getirsinler. Bu en güvenli ve en doğal yoldur. Doğumu sunî olarak başlatma şeklinde müdahale işin içine bir kez girdi mi, normal doğumdan zaten uzaklaşmış olursunuz. "Doğum zarlarını açma" veya "zarları ayırma" gibi sıradan öneriler bile doğumunuz açısından bütün işi değiştirebilir.

Doğum vaktinize bakma konusundaki en iyi tavsiye şu: "Bakmayın."

Tempoyu Bebeğinizin ve Bedeninizin Ayarlamasına İzin Vermek



Doğum sürecinin başlamasının gerçek tetikleyicisi tam olarak bilinmiyor ama bebeğin bedeninden salgılanan bir hormonun annenin bedenindeki doğum başlatıcı doğal bir hormon olan oksitosini tetiklediğine inanılıyor ve mucize beliriyor. Tüm bunlar ana planın parçası -belirlenmiş bir akışı olan ama belirlenmiş bir programı olmayan bir plan bu...

Başlangıcı yavaş olan veya daha sonra duran bir doğum süreci, doğumunuzu başlatmak veya hızlandırmak için kimyasal bir uyarıcının kullanılmasını otomatik olarak gerektirmez. Bu belirtiler ile sorunlu bir doğum süreci olduğunu da göstermez. Dalgaların başlamadığı durgun bir dönem yaşarsanız ya da dalgaların arası daha sonra uzarsa, bu, doğumunuzun eğreti gittiği anlamına gelmez. Bu sadece rahminizin ve bebeğinizin vaktin geldiğinden o kadar da emin olmadıkları anlamına gelir.

"Doğumu hızla başlatma" veya "bir şeyleri ilerletme" veya "ağır işleyen dalgaları artırmak" konusunda acele etme tartışması gerçekte ters etki yaratabilir ve planladığınız doğum türünün tamamen kesilmesine yol açabilir. Eğer böyle bir yorumda bulunulursa, siz veya doğum refakatçiniz, tıbbî bir acil durum olmadıkça doğum tercihlerinize bağlı kalmak istediğinizi ve aceleniz olmadığını güzellikle açıklayabilirsiniz. Kendisine doğumun başlatılmasını kabul etmemeleri durumunda orada bütün gün kalabilecekleri söylenen bir baba şöyle demişti: "Ah, sorun değil. Bir yere gitmi-

yoruz." Doğa kendi istediğini yapar ve sizin ihtiyacınız olan sakinliktir.

Bazen, zarlarının açılması ya da bir vajina jeli veya Pitocin damlası kullanılması önerisini kabul eden bir anne, doğumun yine de ilerlemediğini fark eder. Belki bedeni, tam olarak hazır olmadığı bir doğum süreci için harekete geçirilmektedir. Beyin hücrelerinin gelişimi hamileliğin son sekiz haftasında hızlandığından, bebeğin bu gelişimi rahim içinde tamamlamasına izin vermek ve doğumu aceleye getirmemek sağduyulu bir davranış gibi görünmektedir.

Doğumu sunî yolla tetikleme ve hızlandırma, sürece herhangi bir şekilde bir kez dahil edilince seçimlerinizi teslim etmiş olduğunuzu fark edebilirsiniz. Bedeninize ve dolayısıyla bebeğinizin bedenine işlemler veya ilaçlar uygulanmasını kabul etmeden önce, kendinizi ve bebeğinizi çok riskli bir duruma sokuyor olma ihtimalini ölçüp tartın.

Bazı kadınlar ufak dozlarda sentetik oksitosinle, HypnoBirthing gevşeme tekniklerine başvurmayı sürdürebildiklerini görürler; diğerleri, bize, denediklerini ama sonunda Pitocin'in galip geldiğini söylerler. Epidural istemek zorunda kalmışlardır. Bu, göz önüne alınması gereken gerçek bir tıbbî belirti olmadığı sürece bu müdahaleleri en başında kabul etmemek için en iyi nedenlerden birisidir. Ve yine doğru doğum ekibiyle çalışma savına geri dönüyoruz. Aile ve doğum ekibi işbirliği yaptığı zaman bu bahis tartışılabilir olacaktır. Sadece hamileliğinizin veya doğumunuzun gidişatında gerçekten tıbbî yardımla çözümlenebilecek bir değişiklik olması durumunda bu tür önerilerin getirileceğine güveneceksiniz.

Bebek bekleyen az sayıda ebeveyn, daha hızlı bir doğum için ilaç kullanmaya karar vermenin risklerini öğrenmeye önceden vakit ayırıyor. Ebeveynler, uyuşturucu ilaçların, doğmamış ve aka-

binde yeni doğmuş bebekleri üzerindeki etkileri hakkında sağlık görevlileriyle konuşma fırsatını nadiren arıyorlar. Hiçbir ebeveyn yeni doğmuş bebeğine gereksiz yere ilaç vermeyi tercih etmez ama doğum korkusu, hamile aile için indüksiyon veya epidural risklerine dair sorulardan kaçınmayı daha kolay kılacak kadar güçlü olabiliyor. Aynı şekilde, az sayıda doktor doğum ilaçlarının olumsuz yan etkilerini hastalarına açıklama fırsatını kullanıyor. Mesele, "sorma; söyleme"nin tıp uyarlamasına dönüşüyor.

Saygın *Physicians' Desk Reference (PDR) (Doktorların Masaüstü Başvuru Kaynağı)*, şu anda, bu ilaçların hamile kadınlarda kullanılmasına ilişkin yeterli ve iyi denetlenmiş çalışmalar bulunmadığını açıkça belirtmektedir. PDR bu ilaçların doğumu yaşayan kadınlara verildiğinde fetüse zarar verip vermediğinin hâlâ bilinmediğine de işaret etmektedir. Bu işlemlerin çoğunu destekleyecek kesin kanıtlar bulunmuyor.

Haplar veya "şiddeti azaltmak" için kullanılan enjeksiyon formundaki ilaçlar bile doğum yaşayan bir kadının, HypnoBirthing annelerinin yapmak üzere eğitimini aldıkları, bedenin dalgalarıyla işbirliği yapma çabalarını bastırabilir. Pitocin/Syntocin'in etkilerini yatıştırmak için kullanılan bir epidural rahatlama sağlayabilir ama olumsuz bir tarafı da vardır. Bu uyuşturucu ilaçlar kas esnekliğinin azalmasına yol açabilir ve doğum sürecini uzatabilir. İlaçların hissizleştirme etkileri yüzünden, doğumu yaşayan kadın dalgaların daha az farkında olur ve açılmayı kolaylaştırmak için onlarla etkili bir şekilde işbirliği yapamayabilir. Bu, doğum sürecini uzatabilir ve genelde daha fazla Pitocin/Syntocin verilmesine, bu da ağrı kesicilere devam edilmesine vb. yol açar. Tam anlamıyla bir kısır döngü yaratılmış olur. Eğer anne dalgaları hissedemez ve doğurma evresine yardımcı olamazsa, süreç cerrahi bir doğumla son bulabilir.

Fetoloji uzmanları, şimdilerde, annesi ilaçları kabul ettiğinde bir bebeğin yaşadığı karışıklığın anne ile bebek arasında kopukluğa yol açabildiğini ve bebek açısından uzun süreli bir terk edilmişlik hissi yaratabildiğini söylemektedir. Epiduraller, doğurma sürecinin işlememesine neden olmanın yanısıra, kadında ateş yükselmesine de yol açabilmektedir. Eğer bu meydana gelirse, bebeği çabucak doğurtmaktan başka yapılabilecek çok az şey vardır.

Eğer indüksiyon bahsi geçiyorsa, bir sonraki bölümde anlatılan, doğumu başlatmak için önerilen doğal yollara dönün. Bu doğal başlatma yollarını, özellikle de profesyonel akupunkturu, kayropraktiği ve akubasıyı reddetmeyin. Eğer halihazırda dalga yaşıyorsanız ama size ogmantasyon öneriliyorsa, doğumu başlatmakta kullanılan aynı doğal yöntemlerden bazılarını kullanabilmek için zaman isteyin. Yalnız kalmayı talep edin ki doğal yöntemleri kullanabilesiniz -ilaçlardan önce kucaklamalar... Belirtiler sağlıklı, güçlü bir bebeğe işaret ettiği ve siz tehlikede olmadığınız sürece, bebeğinizi ilaçların saldırısından korumaya hevesli olun.

Ebeveynlerin bütün teşhisleri ve tavsiyeleri merakla karşılamaları önemlidir. Anne ile bebek üzerindeki etkilerin yanısıra doğum deneyimi üzerindeki genel etkiyi de değerlendirmelidirler. Doğumu yönetmeye ve süreçte aktif rol oynamaya alışmış tıp görevlileri için beklemeye ve kendilerine ihtiyaç olması durumunda "yanında bulunma"ya alışmak bazen zor olur. Ama siz doğumun ilerlemesini bu şekilde görüyorsanız o zaman bunda ısrar etmeniz gerekir.

Anneler, su kesenize sahip çıkın.
Onun orada olmasının bir nedeni var.
WILLIAM SEARS VE MARTHA SEARS,
THE BIRTH BOOK (DOĞUM KİTABI)

Doğanın Yardıma İhtiyacı Olduğunda



Sadece doğum vaktinizi geçmeniz kendi başına tıbbî müdahaleye neden olmasa da, hamileliğin son döneminde nadiren bir kenara itilmemesi veya "bir şey değil" diyerek göz ardı edilmemesi gereken tıbben riskli bir durum ortaya çıkabilir. Aşağıda listelenen işaretlerden herhangi birini yaşarsanız, mümkün olan en erken zamanda doğum ekibinizi arayın. Bunun gerçekten bir şey olup olmadığına veya durumunuzun tıbbî ilgi gerektirip gerektirmediğine bırakın sağlık görevliniz karar versin.

Bu tür örnekler şunları içerir:

* Erken doğum (üç veya dört hafta önceden)
* Altı saatten daha fazla süreyle azalmış bebek hareketi
* Suyunuzun gelmesinden sonra, *uzun* bir süre geçmesine rağmen doğumun doğal olarak başlamaması
* İnatçı ve yoğun başağrısı -muhtemelen yükselmiş kan basıncı
* Amniyon sıvısında güçlü koku, renk veya önemli miktarda mekonyum (yeşilimtırak kahverengi katranımsı madde)
* Aşırı vajinal kanama
* Kordon sarkması belirtisi (Uzanın, kalçanızı yükseltin ve 112'yi arayın.)
* Enfeksiyon veya ateş belirtisi
* İnatçı veya aşırı kusma veya ishal
* Baş dönmesi veya bulanık görme
* Ellerin, yüzün, ayak bileklerinin veya ayakların ciddi şekilde şişmesi

* Fark edilir derecede koyu idrar

Doğumu Doğal Olarak Başlatmak

Yukarıdaki faktörler olmadığında, sizin gevşemiş tutumunuz, doğal yolla ve kolayca kullanabileceğiniz güvenli doğum-başlatıcı tekniklerle beraber doğumunuzun doğal olarak başlamasını sağlamada harikalar yaratabilir:

Acı ve baharatlı yemekler. "Bol acılı" Meksika veya İtalyan yemeklerinin doğumu başlatmadaki başarısı rastlantısal olmaktan ötedir. Bedeninizdeki sindirim işlemlerini teşvik ederek, doğum kaslarınızı ve bedeninizi de harekete teşvik edersiniz (Uygulayıcınızdan özel İtalyan tarifi isteyin). Bu, diğer tekniklerin herhangi biriyle birleştirilebilecek iyi bir yöntemdir.

Sevişmek (ilaçlardan önce kucaklamalar). Eğer zarınız açılmamışsa sevişin. Meni, rahim ağzını yumuşatmaya yardımcı olan prostaglandin hormonu içerir. Burada doğanın dönüp dolaşıp aynı noktaya geldiğini görüyoruz -bebeği yapmaya yardımcı olmak için rahme giden şey onu çıkarmaya yardımcı olabiliyor. Öpme, kucaklama, okşama, parmakla veya ağızla göğüs ucunun veya klitorisin nazikçe uyarılması, göğüs ile vajina arasındaki hormonal bağlantıyı tetikler ki bu da rahim dalgalarını başlatabilen doğal oksitosini üretir. Anneyi orgazma ulaştırmanın yararı olur. Eğer bir göğüs ucunun uyarılması dalgaları başlatmaya yetmezse aynı anda iki göğüs ucunu uyarmayı deneyin. Ancak, her iki göğüs ucunun uzun süreli veya güçlü şekilde uyarılması tavsiye edilmez, zira bu aşırı uyarma yaratarak bebek üzerinde olumsuz bir etki oluşturabilir.

Görselleştirme. Göğüs ucunuz veya klitorisiniz uyarılırken gül goncası görselleştirmesini kullanın ve gül goncasının yavaşça çözülüp açılmasına odaklanın. Görselleştirme sırasında nefesinizi nazikçe aşağıya, vajina bölgesine yönlendirin.

Yürüyüş. Yürüyün, yürüyün ve sonra biraz daha yürüyün.

Banyo. Orta sıcaklıkta bir banyo ihtiyacınız olan rahatlamayı genelde sağlar. Siz veya eşiniz suyu göğüs uçlarınızın ve karnınızın üstüne dökebilirsiniz. Eğer zarlarınız açılmışsa bir duş alın ve sıcak suyu karnınıza yönlendirin.

Korkuyu serbest bırakma. Doğum refakatçiniz size sınıfta yaptığınıza benzer bir korkuyu serbest bırakma seansı uygulasın; böylelikle serbest bırakmanız gereken geçmek bilmeyen korkular, duygular veya çözülmemiş meseleler olup olmadığını anlamak için düşüncelerinizi yoklayabilirsiniz. Kapalı kalmış duygular kendinizi gergin hissetmenize neden olabilir ve bedeninizin engelleyici katekolamin üretmesine yol açabilir. Gerginliğiniz, gergin bir rahim ağzına dönüşebilir ki bu da doğal gevşeticilerinizin akışını önler. Profesyonel yardıma ihtiyacınız olduğunu hissederseniz özel bir korkuyu serbest bırakma seansı için HypnoBirthing eğitmeninizi çağırın veya bir hipnoterapiste yönlendirilmenizi isteyin. Bu, harikalar yaratır. Bu zamanı bebeğinizle konuşmak için de kullanın.

Akubası. Bir akubası uzmanı, doğumun doğal yolla başlamasını adeta anında kolaylaştırabilir ve yine de size yapmanız gereken hazırlıklar varsa onlar için zaman tanır. Bir profesyonelin hizmetlerinden yararlanmak, en etkili noktaları kullanma ve daha hızlı sonuçlar elde etme şansınızı artıracaktır. Eğer eğiliminiz varsa, kendi becerilerinizi kullanarak bası noktalarını veya refleksolojiyi içeren pek çok sağlık kitabındaki talimatları ve resimleri izleyebilirsiniz. Ödevinizi önceden yapın ki gerektiğinde bu yöntemi uygulayabilesiniz. Bu, dalgalar sırasında kullanmak için de faydalı olabilir. Bu noktalara, doğumu başlatmaya hazır olduğunuz zaman dışında başka bir zaman bası uygulamayın.

Akupunktur/oriküler terapi. Bir akupunktur uzmanının veya bir oriküler terapistin, akubasıda olduğu gibi doğumun kolay-

ca ve etkili şekilde başlaması için harekete geçirebileceği noktalar vardır. Bunlar nispeten kolay işlemlerdir ve doğum sürecine çok daha yumuşak bir giriş sunarlar. Akubası noktaları gibi bu noktaların da, doğumun başlamada yavaş kaldığı veya yavaşlamış doğum durumlarında doğumu başlatma amacı haricinde, hamilelik sırasında uyarılmamaları önemlidir.

Bağırsağınızı temizleyin. Sıklıkla, bağırsağı boşaltmanın yarattığı atma etkisi, rahim ağzını incelten hormon benzeri madde olan prostaglandin üretimini teşvik edebilir.

a. Kullandıktan sonra atılabilen hassas bir lavman tertibatı, eczaneden ya da süpermarketinizin veya alışveriş merkezinizin eczane bölümünden kolaylıkla temin edilebilir. Bu, iki temizleme yönteminden daha nazik olanıdır ve oldukça etkilidir.

b. Her yarım saatte bir hint yağı veya hodan yağından 1/2 çorba kaşığı üç doz alın (Ardından portakal suyu içilirse tadı daha iyi olur). Yağ bağırsakta bir atma hareketi yarattığından doğumun başlamasını teşvik eder.

Doğumun doğal yolla başlatılmasına yönelik tüm bu yolları tükettiğiniz ve Pitocin/Syntocin damlasıyla doğumu sunî yolla başlatmanın mutlak bir gereklilik olduğu belirlendiği zaman, bundan sadece asgari dozda verilmesini ve sizin rızanız olmadan dozun artırılmamasını talep edebilirsiniz. Bedeniniz işi devralır almaz Pitocin/Syntocin'in kesilmesini de isteyebilirsiniz. Annelerimizden pek çoğu, üzerinde ustalaştıkları HypnoBirthing gevşeme tekniklerinin kendilerine sunî yolla başlatılmış doğumlarda bile destek olduğunu bildirmektedir ama bu son çare olmalıdır.

Çocuk Doğurma - Bir Sevgi İşi: Doğum Sürecine Giriş



Bebeğiniz, rahminizin içinde geliştiği o aylar boyunca, kendisini yumuşacık kucaklayan, yatıştıran ve barındıran zar duvarının yakınlığı ve sıcaklığı içinde rahat etti. Bebeğiniz, girdap gibi dönen suların nazik uyarımını hissetti ve bedeninizin hafif hareketleriyle duruldu. Konuşurken ve birlikte oynarken ona verdiğiniz sevgiyi duydu ve hissetti.

Doğum, hayatın rahim içindeki bu güvenli, emin dönemini ani bir biçimde sonlandıracak. Doğum anında, bebeğiniz o serbest dünyasından çıkıp yepyeni bir deneyimler dizisinin içine girecek.

Bebeğinizin dünyaya doğru yol alırken hissettikleri, onun geçişini kolaylaştırmaya yardımcı olabilecek veya onun korkuyla titremesine, sıçramasına ve büzülmesine neden olabilecek bir sürü duyunun çarpışması olabilir. Bu deneyim, bebeğinize, onun bütün hayatını, kişiliğini ve ruhunu etkileyecek bir doğum hatırası bırakabilir.

Bebek kendi başına aldığı o ilk nefesle irkilir, tenini yalayıp geçen havayı hisseder ve bedeninden koruyucu verniksi ovarak çıkaran kumaş parçasının sertliğine öfkelenir.

Doğumu yaşama biçiminiz ile bebeğinizin içine doğduğu atmosfer, onu taşırken sağladığınız sevginin ve özenin aynısını sunmalıdır. Doğumun gidişatını ve biçimini, bebeğinizi bekleyen karşılamanın gerçekten bir sevgi işi olmasını sağlayacak şekilde planlayıp yöneterek bebeğinizin yeni çevresine ilk uyumunun mümkün olduğunca nazik olmasını sağlayabilirsiniz.

Doğumunuz sırasında ortam, şimdi hamileliğinizi çevreleyen aynı gevşemiş güvenin yanısıra doğumunuzun ilk aşamasında hakim olacak olan sakinlik ve huzurla da dolu olmalıdır. Doğum atmosferi, bir insan olarak bebeğinizin nefsini inkâr eden ölçüsüz bir telaştan, hantal bir "düzenleme"den, gereksiz tıbbî personelden, parlak ışıklardan ve özensiz, hatta bazen zorlu işlemlerden arınmış olmalıdır. Amigo tavrıyla size "İt, it, it" ve "Ikınmaya devam et; bunu yapabilirsin!" diyen yüksek ve aceleci sesler olmamalıdır.

Günümüzde filmler ve televizyon programları doğumu gülünç veya travmatik bir biçimde gösteriyorlar; iki türlü de olması gerekmiyor. Doğum ortamı, bir ibadet yeri gibi, aynı saygıya ve sakinliğe sahip olmalıdır. İster görkemli ister mütevazı olsun, her bir bebeğin doğumunun çevresindeki davranış ve iletişim kuralları derin bir saygı tutumu içinde yürütülmelidir.

Birbirinize bağlandınız.
Her birinizin üçünüz diye tanımlandığı;
Üçünüzün bir olarak bağlandığı...
Bir Hayat Kutlaması.
MARIE F. MONGAN,
Birth Rehearsal (Doğum Provası)

Daha Kolay, Rahat Bir Doğum için Olumlamalar



İşte, özellikle hamileliğin son birkaç ayı boyunca her gün dinlenilmesi veya okunması tavsiye edilen bazı olumlamalar:

Bebeğimin doğumuna hazırlanırken bütün korkuyu bir kenara bırakıyorum.

Gevşemiş durumdayım ve bebeğim bana geldiği için mutluyum.

Düzgün, kolay bir doğuma odaklanmış durumdayım.

Bedenime güveniyorum ve onun izinden gidiyorum.

Zihnim gevşemiş durumda; bedenim gevşemiş durumda.

Kendimi güvende hissediyorum; kendimi emin hissediyorum; kendimi emniyette hissediyorum.

Doğumu kolaylaştırmak için kaslarım tam bir uyum içinde çalışıyor.

Bedenimde akan doğal bir sakinlik hissediyorum.

Doğumun her evresinde hızla ve kolayca ilerlerken gevşiyorum.

Rahim ağzım dışarı doğru açılıyor ve bebeğimin aşağı doğru yavaşça hareket etmesine izin veriyor.

Bebeğim doğumun her evresi için mükemmel biçimde konumlanmış durumda.

Tamamen gevşiyorum ve doğumumu doğaya teslim ediyorum.

Bebeğimin rahmimden usulca geldiğini görüyorum.

Ben bu kadar gevşemiş olduğum için bebeğimin doğumu kolay olacak.

Nefesimi doğru kullanıyorum ve gerginliği bertaraf ediyorum.

Doğumum ilerledikçe, daha derine, bebeğimin olduğu yere doğru gidiyorum.

Bedenimin gevşemeyle nazikçe salındığını hissediyorum.

Doğumumu bebeğime ve bedenime teslim ediyorum.

Nefesimin muhteşem bir balonu şişirdiğini görüyorum.

Her türlü doğum şekline hazırım.

Doğum kanalımdaki dokular pembe ve sağlıklı...

Bebeğim yolculuğunda nazikçe ilerliyor.

Düzgün, kolay bir doğum için bebeğim mükemmel biçimde konumlanmış durumda...

Bedenimin her dalgası bebeğimi bana yaklaştırıyor.

Doğumum daha da ilerledikçe gevşememi derinleştiriyorum.

Bedenim sabit, esnek ve gevşemiş kalıyor.

Her dalgayı sadece nefesimle karşılıyorum; bedenim rahat...

Bebeğimin sağlıklı olması için iyi, güvenli, besleyici gıdalar yiyorum.

Doğum ilerledikçe kendimi daha derin bir gevşeme durumuna getiriyorum.

Her dalgayla karın nefesi alıyorum.

Bebeğimi mutluluk ve neşeyle karşılıyorum.

Bebeğimin pembe ve sağlıklı dokuları geçip aşağıya ilerlediğini görüyorum.

Bebeğim doğduğu için damarlarım uygun ölçüde kapanıyor.

Doğumunuz tam olarak onu şu anda gördüğünüz şekilde gelişecek. Doğumunuzu bu şekilde tanımladınız ve doğumunuz onu tanımladığınız gibi gerçekleşecek.

MARIE F. MONGAN, BIRTH REHEARSAL
(DOĞUM PROVASI)

Bedeniniz Sizinle ve Sizin İçin Nasıl Çalışır?



Bir bebek "olgun" ve hazır olduğunda
gerçek doğum başlayacaktır.
Dr. Grantly Dick-Read,
Childbirth Without Fear
(Korkusuz Doğum)

Hamileliğinizin en başından beri bedeniniz, bebeğinizin doğacağı zamana hazırlanmak için, bebek hazır olduğunda bedeninizin de hazır olacağının teminatıyla, sizin için ve sizinle birlikte çalışıyor.

Bedeniniz zihninizden iletiler alıp duruyor, siz de onu serbest bırakarak, gevşeterek ve salıvererek bebeğinizin doğumuna hazırlanmayı öğrenmiş durumdasınız. Her birinin işini nasıl yapacağını bildiğine güvenerek doğumunuzu bedeninize ve bebeğinize teslim ediyorsunuz. Bu, doğumunuz süresince kullanacağınız en güvenli, en doğal ve en etkili rahatlık yoludur. Ve serbest bırakıp doğumun akışına ve ritmine katıldığınız zaman bedeninizin sizin için çalışma şekillerini bilmekten ileri gelen daha da derin bir güven söz konusudur.

Zihninizin ve bedeninizin bebeğinizin doğumuna yardım etme yollarından bazılarına dair işte bir hatırlatma...

İlk Değişiklikler

Hormonal Etkiler

Zihniniz bedeninize gebeliğin gerçekleştiği iletisini gönderir göndermez bedeniniz, rahim ağzının sert, kıkırdaklı özünü yavaş yavaş gevşek, süngerimsi bir esnekliğe kavuşturan hormonlar salgılamaya başlar. Bebeğiniz hazır oluncaya kadar rahim ağzı açıklığınız kulak memeniz kadar yumuşak hale gelmiş olur.

Verteks Dönüşü

Sakin olduğunuz zaman rahminiz gevşemiş halde olur ve bebeğiniz, doğum için kendisini düzgünce verteks konumunda yerleştirerek, yerçekiminin çekişine cevap verebilecek yere sahip olur. Bu genelde 32. ile 37. haftalar arasında gerçekleşir. Ancak, daha geç bir zamanda da gerçekleşebilir (Bebek Ters Geldiği Zaman başlıklı bölüme bakın).

Endorfin Salınımı

Alıştırma yaptığınız gevşeme teknikleri endorfin salınımına yardımcı olur. Endorfinler doğumun en başından itibaren mevcut olduğu zaman, kasların gerilip sıkışmasına yol açan stres hormonu katekolaminin salınımını engeller.

Doğum Esnasında

Relaksin Salınımı

Relaksin hormonu daha büyük ölçüde doğumun son bölümünde salgılanır. Relaksin, doğuma birkaç yolla katkı sağlar.

a. Bağları sıkıştırmadan veya dokuları dışarı çıkartmadan rahmin ve vajina duvarlarının esneyip eşit olarak yumuşamasına olanak sağlar.

b. Rahim ağzını yumuşatmaya ve kasık kemiği bölgesini genişletmeye yardımcı olur.

c. Bebeğin içindeki bağ dokuların gevşemesini, daha kolay bir iniş ve doğum için eklemlerin (omuz) esnemesini sağlar.

d. Amniyon zarını zayıflatır ve serbest kalmasına olanak sağlar.

e. Annenin iskeletindeki bağ dokuları gevşeterek ön kasık kemiğinin bebeğin kolayca inmesine izin verecek şekilde öne doğru kaymasını sağlar. Yürüyüşte, düşmelere, burkulmalara, eklem sorunlarına vb. yol açabilecek değişikliklere de neden olabilir (Rahat ayakkabılar giyin).

Ritmik Dalgalar

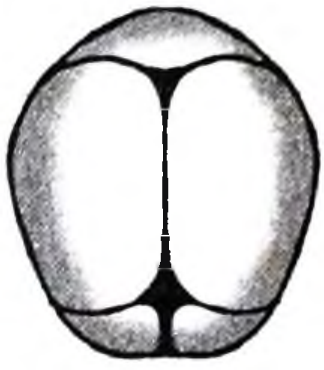
Rahmin mükemmel hassasiyete sahip boylamasına lifleri, rahmin alt kısımdaki dairesel liflerini yukarıya ve bebeğin başının geçeceği yolun dışına doğru yavaşça çeker. Gevşeme Nefesi, dikey doğum kaslarının yukarı doğru hareket etmesine yardımcı olduğu için dalganın etkisini en üst düzeye çıkarır.

Gevşeme ve yeniden yönlendirilmiş odaklanma, zaman çarpıtması yaratmaya yardım eder; anne doğum yapan bedenine ve bebeğine daha derinden odaklanırken zihin dikkati başka yöne çevirir ve bir tür amnezi yaratır.

Biçimlendirme

Bebeğin başının tepesindeki ve arkasındaki kemiklerin çevresinde kalın kanvas kumaşa benzer, zarımsı esnek bir maddenin (bıngıldaklar) bulunduğunu düşündüğünüz zaman, o en çok korkulan bölüm olan bebeğin başının doğum kanalından geçmesi, doğumun başka herhangi bir bölümünden daha zor değildir. Bu yumuşak madde, bebeğin kafatası kemiklerinin "biçimlendirilip"

birbirlerinin üstüne bindirilmesiyle baş çevresini küçültmeye ve aşağı doğru yumuşakça geçişi kolaylaştırmaya olanak sağlar. Bebek doğunca kemikler normal konumlarına döner ve genelde "yumuşak bölge" olarak bilinen bıngıldak alanını yaratırlar. Bıngıldaklar tamamen kapanana kadar -ki bu bazen öndeki bölge için bir yıldan uzun sürebilir- yumuşak bölge kalın zar tarafından korunur.



Bebek Kafatasının Kemik Oluşumu (Üstten Görünüş)

Doğal Fırlatıcı Refleks

Annenin bedeninin Doğal Fırlatıcı Refleksi (NER), zorlayıcı itme ihtiyacı olmadan, bebeği doğum kanalından aşağıya vajina çıkışına doğru ritmik şekilde ilerletir. Bebeğin kalp atım hızı sabit kalır ve tam oksijen temini sağlanır. Bebek rahatça doğar.

Perine Güçlendirmesi

Baskının doğal bir hissizleştirme etkisi vardır. Uyku esnasında bir elimizin üstüne yattığımızda veya bir bacağımızın üzerine uzun süre oturduğumuzda oluşan uyuşmayı yaşadığımız için bunu biliyoruz. Perine masajla uygun şekilde yumuşatılıp güçlendirildiğinde, bebeğin başının yaptığı baskıyla uyuşur.

Bebek indikçe perine çevresi nazikçe açılarak, tam doğanın ta-

sarladığı gibi, bebeğin kolayca aşağıya geçip vajinadan çıkmasını mümkün kılar.

Doğum Öncesi Isınmalar

Bebeğinizi doğurmak üzere olduğunuz zamana yakın bir dönemde, doğanın rahim dalgaları şeklinde doğum sürecinin bir önizlemesini göndermesi hiç de nadir görülen bir şey değildir. Hatta bu erken dalgalara aldanarak gerçek doğumun başlamış olduğunu düşünebilirsiniz. Yaşamakta olduğunuz şey aslında dalgadır ama bu dalga rahim ağzının açılmaya başladığı zamandan önce gerçekleşir. Doğa, bu erken dalgaları göndererek size gevşeme ve derinleşme tekniklerinizin provasını yapma fırsatı sunmaktadır. Onları kendi yararınıza kullanın ki sizi yormasınlar.

Gerçek dalgalardan farklı olarak, sıkışma duyumları değişkendir ve bir düzen oluşturmazlar. Dalganın süresi bir seferden diğerine farklılık gösterir ve doğum sürecinin gerçekten başlamış olduğunu gösteren diğer işaretler yoktur.

Eğer bu sahte dalgaları yaşarsanız, uzanmanın ya da pozisyonunuzu veya elinizdeki işi değiştirmenin dalgaları yok ettiğini fark edebilirsiniz. Öte yandan, gerçek doğum başlamadan önce, bir gün boyunca hatta daha uzun bir süre bile beş dakikalık aralarla devam edebilirler. Bu beş dakikalık aralar genelde yanıltıcı olabilmektedir.

Gevşeyerek ve doğumu başlatan doğal tekniklerden bazılarını kullanarak kendi evinizin rahatlığı içinde kalmak isteyebilirsiniz. Aceleyle hastaneye gitme dürtüsüne direnin; oraya gittiğiniz zaman, rahim ağzınızın çok az açılmış veya hiç açılmamış olduğu yönünde sizi hayal kırıklığına uğratacak haberler duyabilirsiniz. Eğer hastaneye fazlasıyla erken giderseniz, rahim boynunu yumuşatmak için vajinal bir jel kullanılması veya zarınızın yırtılması veya bir Pi-

tocin/Syntocin damlasına başlanması önerilerinin kolay hedefi haline gelirsiniz.

Sizin gevşeme tekniklerinize aşina olmayan iyi niyetli tıp görevlileri sizin "ilerleme göstermeden" orada herhangi bir süre bulunmanızdan ötürü endişelenmeye başlarlar. Bu, personelin, doğum sürecinin "ilerlediği"ni gösteren olağan işaretlerin hiçbirini görememesi halinde özellikle geçerlidir.

Doğum alıştırmaları özellikle kolayca geçmediklerinde sıkıntı verici olabilseler de, bunları yaklaşmakta olan gerçek doğumun neşesini ve sarhoşluğunu gölgelemelerine izin verecek kadar önemsemeyin.

Ancak bunu söylemenin yanında, herhangi farklı bir sıkışma hissini sadece erken işaretler veya hamileliğin olağan sıkıntıları diye bir kenara atmamanızı tavsiye ediyorum. Çok sıklıkla, doğuma yönelik gevşemiş tutumları ve korku duymamaları nedeniyle HypnoBirthing anneleri iyice ilerlemiş bir doğum sürecinin ilk işaretleri olarak sadece "pelvis veya karın bölgesinde gerçekten komik bir sıkışma" yaşarlar ya da kendilerini kabız olmuş gibi hissederler. Bu sıkışma duyumsamalarının daha uzun bir süre zarfında bir düzen oluşturması ve daha kısa aralıklarla meydana gelmeye başlaması durumunda doktorunuza veya ebenize danışın.

Doğumevine veya Hastaneye Yerleşmek



Bedeniniz size dalgaların sıklaştığını söylediğinde ve rahim ağzınızın güzelce açıldığını hissedebildiğinizde hastaneye doğru yola çıkacaksınız. Vaktin geldiğini size bedeniniz söyleyeceği için bedeninize karşı duyarlı olmalısınız. Eğer evde doğum yapıyorsanız yine duyarlı olmalısınız ki ebenizi ne zaman aramanız gerektiğini bilebilesiniz.

Hastaneye yatmadan önce, ilk olarak dalgalarınızın değerlendirildiği bir öncelik odasında gözlemlenebilirsiniz. Yaşam belirtilerinizin alınmasının yanında hemşire doğumunuzun nasıl ilerlediğini belirlemek için sizi muayene edecektir. Öncelik odasında pek çok faktör değerlendirilir: zarların açılmasından itibaren geçen süre, rahim ağzınızın ne derece inceldiği, rahim ağzınızın kaç santim açılmış olduğu, dalgaların düzeni ve doğum sürecinize ilişkin genel şartlar...

Eğer zarlarınız açılmışsa vajinal yoldan muayene edilmemeyi düşünmek isteyebilirsiniz. Eğer zarlarınız açılmamışsa da zarların erkenden açılmasına neden olabilecek vajinal yoldan muayene edilmemeyi düşünmek isteyebilirsiniz. Pek çok anne rahim ağzının ne kadar açıldığını öğrenmek istemez ve doğum sürecinin neresinde olduğunu bedeninin söyleyeceğine güvenir.

Vajinal muayenelerin en az düzeyde tutulmasını ve ne kadar açılma olduğunun size söylenmemesini isteyebilirsiniz.

Öncelik odasındayken Elektronik Fetal Monitör'den (EFM)

yirmi dakikalık zorunlu bir bilgi şeridi alınır. EFM, Fetal Kalp Atım Hızı'nı (FHR) ve süresini, dalgalarınızın yoğunluğunu ve sıklığını gösterir, bebeğinizin kalp atım hızını izlemek için bir referans hattı belirler. Özel durumlara dair bir belirti olmadığı sürece, monitöre kemerle sürekli bağlı kalarak hareket özgürlüğünüzü kısıtlamak istemeyebilirsiniz. Aynı monitörler kullanılarak her yarım saatte bir veya bir-iki dalga boyunca olacak şekilde aralıklı izleme kolaylıkla yapılabilir; sizin de etrafta dolaşma özgürlüğünüz olur. Bunu Doğum Tercih Kâğıtlarınız'da belirtmek isteyebilirsiniz.

Yatışı gerçekleştirip giriş işlemlerini hallettiğiniz zaman, doğum refakatçiniz fazladan yastık isteyebilir ve MP3çalar veya CDçalara doğum müziğinizi koyabilir. Doğumevinin tamamen dolu olması durumuna karşı evden fazladan yastık getirmeyi planlayın. Size ait oldukları açıkça anlaşılabilen yastık kılıfları kullandığınızdan emin olun böylece taburcu olduğunuzda veya yeriniz değiştiğinde onları unutmazsınız.

Görevli Hemşire Refakatçiniz

Doktorunuz veya ebeniz bir nedenden ötürü hastanede olmadığı sürece, size tıbbî anlamda bakan kişinin sizin doğum hemşireniz olması muhtemeldir. Hemşirenin odanıza yaptığı ziyaretler, bebeğinizin kalp atışlarının ve sizin yaşamsal belirtilerinizin izlenmesi, doğumunuzun ihlali değil doğum bakımınızın önemli bir parçasıdır.

Size bakan hemşire doğum deneyiminizin ayrılmaz bir parçası olacağı ve gerçekte bir doğum refakatçisi görevi de göreceği için, doğal doğum taraftarı bir hemşire talep edin. Refakatçi hemşirenin sunduğu sıcaklık, özen, destek ve teşvik, yeni bir annenin hastaneden ayrılırken beraberinde götüreceği canlı anılardan biridir. Bu iyilik bir doğum hatırası olarak kalır.

Eğer evde doğum yapıyorsanız ebeniz doğum sürecinizi izleyecektir. Onun değerlendirmeleri ve bedeninizin içinde neler olup bittiğine dair sizin hissiyatınız doğumun ilerleyişini gösterecektir.

Baştaki hastaneye yatış işleminin tamamlandığını görünce, Doğum Tercih Kâğıtlarınız'ın üzerinden sizinle birlikte geçmesi için hemşirenizden size birkaç dakikasını ayırmasını rica edin. Doğum refakatçiniz kapıya, personel için bilgilendirici bir not asabilir.

İstemediğiniz sürece, hastanelerde standart olarak verilen o hiç de çekici olmayan, derme çatma hastane önlüğü için kendi kıyafetlerinizden vazgeçmenize gerek yok. Bu önlük, tıbbî anlamda muhtaç bir hasta gibi görünmenize yol açmanın yanısıra etrafta dolaşmanızı veya hastane çevresinde hatta yerde gezinip yürümenizi kısıtlar.

Doğum Boyunca Bebekle Bağ Kurma

Doğum süresince, siz, doğum ekibiniz ve bebeğiniz öyle bariz bir yakınlık ve bağlanma işiyle meşgul olacaksınız ki sağlık görevlileri o anın dinginliğini bozma korkusuyla gerekli izlemeleri yapma konusunda tereddüt yaşayabilirler. Hastane personeli, yanınızda oturup size her rahim dalgasında rehberlik eden doğum refakatçinizin dokunuşuna ve sesine cevap veren tamamen sakin ve huzurlu olan sizi gözlemlerken hayretlere düşer. HypnoBirthing'e şahit olan herhangi bir kişi için, doğum refakatçisinin bu muhteşem deneyimin ayrılmaz bir parçası olduğuna şüphe yoktur. Doğumhanenin atmosferinin loş, sakin ve dingin olmasının sağlanmasına önayak olacak kişi odur. Refakatçiniz ailenizin avukatı ve sözcüsü olacak, sizin beklediğiniz o güvenli, tatmin edici doğumu yaşamanızı sağlayacaktır.

Refakatçiniz destekleyici ve rahatlatıcı pek çok iş görecektir. Bunların içinde en yararlı olanı, siz ve bebeğiniz her doğum dal-

gasıyla yol alırken onun size fısıldayarak verdiği yumuşak mesajlardır. Doğum refakatçisi sizi doğumun ayırıcı özellikleri konusunda da bilgilendirecektir. Bu, daha önce hiç olmadığı şekilde su yüzüne çıkabilen bir bağlanma ve sevgi biçimidir.

Eğer yanınızda bir doğum refakatçisi varsa, doğum sürecinde rahatlık sağlayan işlerden pek çoğu onun tarafından arka planda sessizce hallediliyor olacaktır. Eşiniz zamanını tamamen size adayabilecektir, siz de üçünüzün -anne, bebek ve doğum refakatçisinasıl bağlandığınızın ve doğumu birlikte nasıl yaşadığınızın farkında olacaksınız sadece...

İlerleyen dalgaların ayırıcı özelliklerinden biri, doğum sürecinin incelme ve açılma evresi esnasındaki bir zamanda vücut sıcaklığınızın artmaya başlamasıdır. Doğum yardımcınız serin ve ferahlatıcı nemli bir bezle alnınızı, boynunuzu ve omuzlarınızı nazikçe silmek için orada olacaktır. Doğum refakatçiniz, başınızın, sırtınızın veya bacaklarınızın altındaki yeterli sayıda yastıkla sizin rahat ettiğinizi görecektir. Doğum refakatçisinin yapacağı şeyler arasında, içecek ve atıştırma ihtiyaçlarınızla ilgilenmek, doğum müziğini ayarlamak, odada gereksiz parlak ışıkların olmasını önlemek, size zaman zaman pozisyonunuzu değiştirmenizi ve kalkıp tuvalete gitmenizi hatırlatmak yer alır.

Refakatçinin doğumhanede sağladığı yararlar listesinin en tepesinde dokunma armağanı vardır. Bir yandan sevgisini ifade edip cesaretlendirirken bir yandan da Hafif Dokunuş Masajı'nı yumuşakça uygulaması, Eldiven Gevşemesi'yle hafif bir enerjinin elden ve koldan akışını sağlaması, eşin katıldığı bebeği karşılama yolları arasındadır. Refakatçinin sizinle birlikte ve sizin için sadece "orada bulunması" bile en kıymetli hediyedir, o hayatta bir kez yaşanan bu olayı sizinle paylaşandır.

Doğumhanenin havası büyük ölçüde sizin havanıza ve arzula-

rınıza bağlı olacaktır. Doğum refakatçiniz sizin ihtiyaçlarınıza duyarlı olacak ve sizi takip edecektir. Eğer dalgalar arasında sohbete tamamen açık olmayı tercih ederseniz, doğumhanedeki faaliyetlerin azaltılmasına daha az dikkat etmek gerekecektir. Doğum refakatçisi, siz başlatmadığınız sürece havadan sudan sohbetten kaçınıldığından emin olmalıdır.

Eğer Dalga Nefesi'ni kullanır ve dalgalar arasında gevşemiş halde kalırsanız, refakatçiniz diğer kişilerin alçak sesle konuşmalarını ve aletleri sessizce ve mümkün olan en sakin şekilde bağlayıp çıkarmalarını isteyecektir. Hastane personeli sizin doğurma tarzınız hakkında bir algı geliştirdikçe, onların yardımcı olmaktan daha fazlasını sunduklarını fark edeceksiniz. Hatta personelin hayretler içinde ve sizin doğumunuzun bir parçası olma fırsatından hoşnut olduğunu bile görebilirsiniz.

Doğum Sürecinin Başlaması



Doğum süreci, genelde rahim ağzınızın bilfiil incelmeye ve açılmaya başlaması ile bebeğin doğduğu an arasında geçen süre olarak tanımlanır. Sağlık görevlisinin hamileliğin son döneminde hem incelme hem de açılma gözlemlemesi oldukça sık görülen bir durumdur. HypnoBirthingciler, her ne kadar doğum sürecinin başka işaretleri kendilerini göstermemiş olsa da bunun gerçekten doğum süreci olduğuna inanırlar. Bu genellikle bedeninizin süreci halihazırda başlatmış olduğunu ve diğer işaretlerin de kısa zamanda ortaya çıkacağını gösterir. Bu iyi haberdir ve doğum sürecine benzer bu erken eylemin beraberinde rahatsızlık getirmediğini belirtmek gerekir.

HypnoBirthing, doğum sürecinin yalnızca iki evresini kabul eder: İncelme/Açılma Evresi ve sonrasında bilfiil Doğurma Evresi ki burada annesinin Doğum Nefesi ile yardım ettiği bebek aşağıya iner. HypnoBirthing bebekleri dünyaya "itilmezler." Onlar, diğer tüm memelilerin doğurduğu gibi, nazikçe ve doğal şekilde, annenin bedeninin izinden gitmesiyle doğurulurlar. Doğumun hemen ardından, anne, baba ve bebeğin katıldığı çok önemli bağlanma evresi gelir. Bebek, yeni nefes alıp verme sanatına alışırken ebeveynlerinin kokusunu tanır; eğer başkalarının bebekle ilgilenmesini gerektiren şeyler varsa bu asgari düzeyde olmalıdır.

Neler Oluyor?

Ritmik dalgaları yaşadığınız zaman gerçek doğumun başladığını anlayacaksınız -belli bir düzende sıkışma ve serbest kalma hissidir bu... Rahim dalgalarınızın başlamasını hissedebilirsiniz veya hissetmeyebilirsiniz. Bazı anneler, doğumun başlangıcında karnın içinde ve çevresinde sadece bir sıkışma hissettiklerini söyler. Pek çok HypnoBirthing annesinde bu duyumsamalara rahatsızlık hissi eşlik etmez. Bunun sonucu olarak doğum sürecinin gerçekten başlamış olduğuna ikna olmazlar. Bazıları sadece kendilerini kabız gibi hissettiklerini ve bağırsaklarını boşaltma ihtiyacı duyduklarını söyler. İlk rahim kasılmanızı yaşamanızdan önce veya sonra, bakterilerin rahme girmesini engelleyen rahim tıpasının çıkmış olduğunu fark edebilirsiniz. Bu "Doğum Nişanı" berrak, çok hafif renkli, hafif pembe veya parlak kırmızı olabilen koyu veya ip gibi bir akıntıdır.

Doğumun başlangıcında bir zamanda veya belki de çok daha geç bir döneminde vajinanızdan yavaş bir sızıntı veya ani bir fışkırma halinde berrak bir sıvı geldiğini görebilirsiniz. Bu, bebeğinizi çevreleyen zarın açıldığını gösterir. Bazen zarların açılması doğum sürecinin erken bir işaretidir; başkalarında bu, bebeğin doğmasının hemen öncesine dek gerçekleşmez. Hatta bebekler kendilerini tül gibi çevreleyen zarla doğabilirler.

Doğum sürecinize tüm bu işaretlerle başlayabilirsiniz; bunlardan sadece bir veya iki tanesini yaşayabilirsiniz; bunların hiçbirini yaşamayabilirsiniz. Bunların oluş sırası bir kadından diğerine ve aynı anne için her doğum sürecinde farklılık gösterebilir. Sıradışı her işarete karşı duyarlı olun. Bebeğiniz doğmaya gerçekten hazır olduğunda nihayet mesaj gönderecektir.

Eğer zarlarınızın açılması doğum sürecinizin başladığının ilk işaretiyse, sıvının şu özelliklere sahip olduğundan emin olmak için

onu kontrol etmeniz gerekir:

1) Berraktır; kese içindeki bebeği çevreleyen peynirimsi kaplama olan ve nadiren görülen beyaz verniks haricinde parçacık içermez;

2) Renksizdir;

3) Kötü kokmaz.

Zarlar açıldığı zaman sağlık görevlinizi arayıp ona sıvıyı incelediğinizi ve yukarıda belirtilen şartların hepsine uyup uymadığını söyleyin. Doğum süreciniz harekete geçene kadar evde kalmak istediğiniz ve hastane için yola çıkmadan önce kendisini arayacağınız konusunda sağlık görevlisine güvence verin. Eğer doğru sağlık görevlisiyle çalışıyorsanız, konuşmanız bu şekilde sonlanmalıdır.

Enfeksiyon tehlikesinden söz edildiğini işitmeye başlayabilirsiniz. Bunu sıklıkla, enfeksiyonu önlemek için antibiyotik verilebilmesi veya izlenebilmeniz için "kontrol amaçlı" hastaneye gelmeniz önerisi takip eder. Her ne kadar enfeksiyon bir olasılıksa da çok nadir görülür ve ortaya çıkması an meselesi değildir. Enfeksiyon olması için bakterilerin bedene sokulmaları gerekir. Bir ebenin dediği gibi, "Vajina bir kamış çubuk değildir." Bir diğeri şöyle salık veriyor: "Vajina bir sünger değildir." Küvetten dışarı adımınızı attığınız zaman, vajinada birikip dışarı akan bir su olmaz. Doktorlarımızdan biri annelerine bakterilerin sperm olmadığını ve onların yüzmediğini hatırlatıyor. Eğer enfeksiyon belirtisi yoksa, erken enfeksiyon bahsi gözünüzü korkutmasın.

Zar açılmasının ardından kontrol amaçlı daveti kabul etmek sunî indüksiyona giden yolda ilk adım olabilir, dolayısıyla eğer önerilirse, kararınızı, müdahalesiz, doğal doğum yapma arzunuzun ışığında ciddi şekilde ölçüp biçin. Sıklıkla kontrol amaçlı ziyaret

"yatış amaçlı" işlemlere dönüşür, bunu da doğum sürecinizi hızlı bir şekilde başlatma baskısı izler. Doğum gerçekten başlayana kadar evde kalırsanız, bu müdahalelerin her ikisini de önlersiniz.

Bazen zarınızın açılması ile gerçek dalgaların başlaması arasında epey bir gecikme olur. Bu, bir şeylerin yolunda gitmediği anlamına gelmez. Kasılma sürecinin başlamasının gecikmesi durumunda, Doğanın yardıma ihtiyacı olduğunda 218. sayfadan başlayarak, doğumu doğal yolla başlatma önerilerine tekrar bakın. Doğumun derhal başlatılması gerektiği düşüncesine rağbet etmeyin. Doğum süreci muhtemelen yirmi dört saat içinde kendiliğinden başlayacaktır. Vakit kazanın ve birkaç saat daha beklemeyi rica edin. Vücut sıcaklığınız izlenebilir. Eğer doğum süreciniz uzun bir süre gecikirse ve size doğumunuzun sunî yolla başlatılması için baskı yapılırsa, antibiyotik verilmesini isteyin. Her türlü vajinal muayeneyi nazikçe geri çevirin. Bu kadar basit... O yönde bir ihtiyaca dair başka herhangi bir belirti olmazsa indüksiyon işleminin başlatılması gerekmez. Bu ilk müdahaleyi veya tıbbî bir belirti olmaksızın sunî indüksiyonu kabul etmek sakin doğum planlarınızı altüst edebilir.

Yaşayabileceğiniz Duygular

Rahatlamayla karışık bir heyecan ve neşe duyacağınıza hiç şüphe yok. "Gitmeye hazır" bir tutumunuz da olabilir ama bunu bir süreliğine hafifletmelisiniz. Hastaneden veya doğumevinden hatırı sayılır bir uzaklıkta oturmadığınız sürece, gerçek doğum süreci başlayınca elinizden geldiğince uzun süre evde kalın. Hastaneye veya doğumevine varmanızdan itibaren, değerlendirilmeniz, ne kadar zamandır doğum sürecinde olduğunuza bakılarak yapılacaktır. Şöyle bir ihtimal de var: Siz haber verirsiniz ve doğum süreci yeterince ilerlemez (neredeyse 4 santim), o zaman eve dönmek

zorunda kalabilirsiniz. Bu, hayal kırıklığı ve engellenmişlik hissi yaratabilir. Eğer gevşerseniz, sabrınızı muhafaza eder ve evde kalırsanız, bu verimsiz ve dikkat dağıtan duyguları önleyebilirsiniz.

Kendinizin veya doğum refakatçinizin zamanlama ve çizelge mekaniğinden fazla etkilenmesine izin vermeyin. Eğer bedeninizi dinlerseniz kasılmaların arasının ne zaman kısaldığını hissedersiniz.

Sıklıkla, "Neyi farklı yapmış olmayı isterdiniz?" diye sorduğumuzda annelerimiz şu cevabı veriyor: "Hastaneye o kadar erken gitmemiş olmayı isterdim."

Sizin Katılımınız

Şartlanma ve alıştırmayla geçen aylar şimdi karşılığını veriyor. Olumlu tutumunuz ve güveniniz, sakin ve gevşemiş halde kalmanızı sağlayacak.

Doğumunuz başladığı zaman, her bir dalganın etkisini artırmak için gevşemeyi ve Gevşeme Nefesi'ni kullanın. Eğer zarlarınız açılmışsa, gevşemeye, açılan gül goncasını gözünüzde canlandırarak aşağıya vajinanıza doğru nazikçe nefes alıp vererek başlamak iyi olur. Bu, rahmin dalgaya başlamasını teşvik edecektir.

Doğum normalde uyuyor olduğunuz bir zamanda başlarsa bundan faydalanın ve gevşeyip uyumaya devam edin. Beslenmek için hafif gıdalar alın. Bedeniniz önündeki işi tamamlamak için yakıta ihtiyaç duyacaktır ve yemek yemek tam dalgaların ortasındayken kurt gibi aç olmanızı önlemeye yardımcı olur. HypnoBirthing'in doğuma sakin yaklaşımı katekolamin salgılanmasını engeller, böylece sindirim fonksiyonunuz muhtemelen durmayacaktır. Enerjiye ihtiyacınız var; bir şeyler atıştırmaya, su kaybını önlemek için bol sıvı almaya ve idrar kesenizi boş tutmaya ihtiyacınız var.

Sizin işaretinizle -genelde gözlerinizi kapatmanızla- doğum re-

fakatçiniz dalga içinde olduğunuzu anlayacak ve Doğum Refakatçisi Bildirim Kartı'ndaki (HypnoBirthing eğitmeninizden temin edebilirsiniz) telkinleri okurken kolunuzu okşayacaktır. Telkinleri satır satır takip etmek gerekmez. Bunlar, gevşemiş halde kalmanıza yardımcı olacak ifade türleri için önerilerdir.

Doğum süreci sırasında göz önünde bulundurulması gereken en önemli faktör görüp duyduklarınız değil, algılayıp hissettikleriniz olabilir. Doğum refakatçiniz telkinleri iletirken bedeninize güvenin ve nefesinizle yukarıya çektiğiniz her dalganın daha derinine inerek, her bir dalgayı tam olarak en üst noktaya ulaştırın.

Eğer hastanede veya doğumevinde doğuruyor olacaksanız, dalgaların arası yaklaşık üç buçuk ilâ dört buçuk dakika olduğu zaman tıp görevlinizi aramak ve yola çıkmak için hazırlanın. Eğer yolunuz uzunsa, zamanınızı yolculuğunuza uyacak şekilde ayarlamalısınız.



Dalgalar Sırasında Yan Pozisyon

Doğum Süreci İlerledikçe: İncelme ve Açılma Evresi



Neler Oluyor?

Rahim ağzı inceliyor. Rahmin boylamasına lifleri dairesel lifleri geri çekmeye devam ediyor, böylece rahim ağzı giderek inceliyor ve açılıyor.

Her dalgayı yaşamaya devam edeceksiniz. Karnınız yukarı doğru geriliyor, sıkıştırılıyor ve tekrar geri bırakılıyormuş gibi hissedeceksiniz. Bu noktada bu dalgalar genelde otuz beş ilâ kırk beş saniyeden daha uzun sürmez. Bedeninizi esnek ve gevşemiş halde tutmak bu evrenin az bir rahatsızlıkla veya hiç rahatsızlık duymadan geçmesini sağlar. Dalgaların arası epeyce değişebilir.

Yaşayabileceğiniz Duygular

Bu evrenin ilk bölümü boyunca genellikle tasasız ve sosyal bir ruh hali içinde olursunuz. Eğer isterseniz, oturur veya yarı oturur halde kalıp sohbet edebilir veya daha gevşemiş bir pozisyon alabilirsiniz. Rahim dalgalarınız sırasında Gevşeme Nefesi'ni kullanacak, her birinden en üst düzeyde yararlanmak için onlarla işbirliği yapacaksınız.

Eğer odada başkaları varsa, onları eğlendirmek zorunda olduğunuz hissine kapılmayın; bu, dikkatinizi doğumunuzdan uzaklaştırabilir. Doğum yapan bedeninize ne kadar erken odaklanırsanız, doğumunuz o kadar kolay ilerler.

Sizin Katılımınız

Doğum refakatçiniz, tepkilerinizi yatıştırmak ve size kenara çekilip doğumunuzu bebeğinize ve bedeninize bırakmanızı hatırlatmak için tasarlanmış ipuçlarını bildirmeye devam edecektir. Doğum müziğinizi dinleyecek, akışını hissedecek ve her dalgayla Gevşeme Nefesi'ne devam ederek o akışa kapılacaksınız.

Dalgalar sırasında ve arasında, Açan Gül, Gökkuşağı, Duyusal Geçit Vanası, Derinlikölçer ve Eldiven Gevşemesi imgelerinden en çok sevdiklerinizi kullanacaksınız. HypnoBirthing sınıfındaki anneler "Ne yapmalıyım?" diye sorduklarında onlara kesin olarak şöyle diyorum: "Tamamen gevşeyin; sıvı alın ve idrar kesenizi boş tutun. Bunun dışında hiçbir şey yapmayın!" Kendinizi bırakıp gevşemekten başka yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Bedeninizle işbirliği yapın; hareketin gelgitine kapılın. Doğumunuzu bedeninize bırakın, bebeğinizle iletişim kurun ve sadece yoldan çekilin. "Bir şeyler yapma"ya dair herhangi bir girişim, aslında, bedeninizin çalışma şekline direndiğiniz anlamına gelir.

Tutunmak, kavramak veya fetüs pozisyonunda kıvrılmak gibi hareketlerin hepsi bedeninizde amaca zararlı bir gerginlik yaratır. Hastane personelinin iyi niyetlerle sunduğu hareketlere ve seçeneklere kendinizi kaptırmaktan da kaçınmalısınız (o hareketler veya seçenekler size cazip gelmediği sürece). Anneler sık sık yürüyüş yapmaları, sallanan koltukta vakit geçirmeleri veya "bir şeyleri harekete geçirme" önerilerinin dikkatlerini dağıttığını ve derin gevşeme düzeylerini bozduğunu söylerler.

Pek çok doktor, hemşire ve ebe, doğum sürecindeki kadınların yürümesini tavsiye eder. Buradaki inanç, kadın dik pozisyonda olduğu zaman bebeğin aşağıya pelvise inmesine yardımcı olmak üzere yerçekiminin etkilerinden daha iyi yararlanabildiğidir. Bebeğin başının rahim ağzına yaptığı baskının açılmayı teşvik ettiğine

inanılır. Ayakta durmanın önce bebeğin başının geçtiği pelvik çıkışını genişlettiği de düşünülür. Ancak, 1997 yılında Teksas'ta, Teksas Üniversitesi South Western Tıp Merkezi aracılığıyla yürütülen bir çalışma, yürüyen kadınlar ile oturan, gevşeyen veya dinlenen kadınlar arasında açılma sürecinin uzunluğu açısından önemli farklar olmadığını ortaya çıkarmıştır. Diğer memelilerin koridorlarda yürüdüğünü hiç görmedim. Bunun yerine, daha derinden gevşiyor görünürler. HypnoBirthing anneleri, o kaslara gereken gevşemeyi ve açılma için gereken oksijenli kan akışını sağlamanın sonucunda rahim ağızlarının daha kolay ve çabuk açıldığını fark ederler.

Eğer yürümek istediğinizi hissederseniz yürüyün ama bunu, üzerinizde, ayağa kalkıp o kasları hareket ettirme baskısı duyduğunuz için yapmayın.

Doğum sürecini alt etmeye veya idare etmeye teşebbüs etmek yorgunluğa ve cesaretin kırılmasına yol açabilir. Öfleyip pöflemeyi veya "kuvvetle üflemeyi" gerektiren nefese geri dönmek, sadece, bebeğinizi dünyaya getirecek olan aşağıya doğru o son nefesleri vereceğiniz zamana saklamanız gereken enerjiyi tüketir. Eğer zihninizi ve bedeninizi şartlandırmaya yeterince vakit harcadıysanız, bu beceri orada sizinle olacaktır. Öğrendiğiniz teknikleri izleyin; kendinize ve bedeninizin doğurma yeteneğine güvenin. O muhteşem doğum anı geldiğinde, zinde, uyanık ve tamamen enerji dolu olacaksınız.

"Küvetçiler"

Geçenlerde bir doğum hemşiresiyle konuştum; "küvetçiler"inin HypnoBirthing ile suda doğumu birleştirmede ne kadar başarılı olduklarını anlata anlata bitiremiyordu. Suda doğumun rahatlığını ve kolaylığını tercih eden pek çok kadın görüyoruz. Suda

doğum, HypnoBirthing'in olağanüstü iyi bir tamamlayıcısı; gevşemenizi artırıyor ve bebeğin rahimdeki hayatından hava solumaya geçişini kolaylaştıran bir ortama doğmasına olanak tanıyor. Suyun sağladığı hafifliğin ve batmazlığın değeri tartışılmaz. Kadınlar bu birleşimi kullandıklarında, zihinleri özgür ve gevşemiş oluyor; bedenleri de, suyun doğum yapan kaslar ve perinenin katları üzerindeki yumuşatıcı etkisinden daha iyi yararlanabiliyor. Bir terapi bir diğerinin etkisini artırıyor.

Kaslar gergin olduğunda, onları yumuşatmak için doğal olarak su dolu bir küvete yöneliriz. Reklam uzmanları, bir sürü ürünü satmak için bir tasarımcının elinden çıkmış şık bir banyo küveti içindeki kadın imgesini sık sık kullanırlar. Su ile şehvet arasındaki ilişki doğum yapan çiftlerde de boşa harcanmıyor. Huysuz veya hasta bir çocuğu sakinleştirmek için sık sık banyoyu kullanırız. Bunun nedeni, suyun bize bir keyif, hoşnutluk ve iyilik hissi verdiğinin anlaşılmasıdır. Su, doğum sürecinin bu evresinin geçmesine emsalsiz bir biçimde katkı sağlayacaktır.

Waterbirth International'ın kurucusu Barbara Harper, kadınlar dalgaları suda yaşayıp suda doğum yaptıkları zaman, endorfin ve doğal oksitosin üretiminde kesin bir artış olduğunu belirtiyor. Pek çok anne, sakinleştirici, gevşetici bir küvet dolusu suyun yardımıyla doğum yapan bedenlerine daha derinden odaklanabilmektedir. Hatta kadınların doğum havuzunda keyif içinde olduklarını gördüm. Bir kadın sudayken dalgaları boyunca gülümseyip şarkı mırıldanmıştı.

Kadınların ve doğum görevlilerinin, suda doğuma dair çok fazla yanlış bilgiden ve önyargıdan kurtulup doğruları öğrenmeleri gerekmektedir. Yeni pek çok hastane, doğum birimlerinin planlarına doğum küvetlerini dahil etmektedir. Diğerleri mevcut birimlerine bu küvetlerden yerleştirmektedir.

Biz bunu hevesle tavsiye ediyoruz. Eğer doğum merkezinizde doğum küveti yoksa küvet kiralanabilecek pek çok yer var ve HypnoBirthing ailelerimizden pek çoğu evde veya hastanede doğum için böyle yapıyor. Uygulayıcınız doğum küveti veya havuzu bulabileceğiniz yerler konusunda yardımcı olacaktır.

Yavaş veya Duraklayan Doğum Süreci



Hatasız bir doğuma hazırlanın...
Eğer doğumunuz esnasında alınan bütün kararlara
-doğum planınızda olmayanlara bile- kendinizden emin
bir şekilde katılırsanız, doğumunuza suçluluk
ve pişmanlık duymadan bakabilirsiniz.
William Sears ve Martha Sears,
The Birth Book (Doğum Kitabı)

Yavaşlamış veya duraklayan bir doğum sürecini idare etmenin en iyi yolu, onu sabırla karşılamaktır. Çoğu HypnoBirthing ailesi bunu daha iyi başarabilmektedir çünkü Elektronik Fetal Monitör (EFM) kullanılmasını saygılı bir biçimde geri çevirir.

Doğum sahnesine 1980'lerde girmiş olan bu makineler, yüksek risk taşıyan kadınların doğum süreçlerini izlemeye yardımcı olmak için tasarlanmışlardır ama şimdi her odada bir tane bulunan bu cihazlar risk taşımayan aile için muazzam bir sakınca haline gelmiştir. Doğum ortamında EFM kullanılmasının en büyük sakıncası, bazı tıp görevlilerinin çizgilere ve desenlere kendilerini fazla kaptırma eğilimi göstermeleridir. Bir kadının rahim ağzının ayarlanmış birtakım düzene veya zaman dilimine göre açılması, aksi takdirde durumun "düzeltilmesi" gerektiği yönünde yanlış bir inanç vardır. Sıklıkla bebek, düzeltmenin kısa tarafında yer alır.

Duraklayan bir doğum süreci, doğumun tekrar başlatılması için derhal adım atılması gerektiği anlamına gelmez. Doğa istediğini yapacaktır; sizin ihtiyacınız olan sakinliktir. Kısa bir uykunun sakinliğini yaşadıktan sonra pek çok anne etkin hatta hızlanmış bir kasılma süreciyle yola devam eder.

Duraklayan bir doğum sürecini başlatmak veya yeniden başlatmak için kullanılan doğal yöntemlerden bazılarını kullanabilmek için zaman isteyin. Yalnız kalmayı talep edin ki doğal yöntemleri kullanabilesiniz -ilaçlardan önce kucaklamalar... Belirtiler sağlıklı, güçlü bir bebeğe işaret ettiği ve siz tehlikede olmadığınız sürece, bebeğinizi ilaçların saldırısından korumaya hevesli olun.

Bazen, zarlarının yırtılması veya Pitocin damla kullanılması önerisini kabul eden bir annenin doğum süreci daha hızlı ilerlemez. Belki bedeni tam olarak hazır olmadığı bir doğum süreci için harekete geçirilmektedir.

Ebeveynlerin bütün tavsiyeleri merakla karşılamaları önemlidir. Gerçek bir tıbbî acil durum olmadıkça aile, anne ile bebek üzerindeki etkilerin yanısıra doğum deneyimi üzerindeki genel etkiyi de değerlendirmelidir. Doğumu yönetmeye ve süreçte aktif rol oynamaya alışmış tıp görevlileri için beklemeye ve kendilerine ihtiyaç olması durumunda "yanında bulunma"ya alışmak bazen zor olur. Ama siz doğumun ilerlemesini bu şekilde görüyorsanız o zaman bunda ısrar etmeniz gerekir.

Doğum Süreci Boyunca Zaman Geçirmek

Doğumu doğal yoldan başlatmayla ilgili bölümdeki önerilerden bazılarını kullanmanın yanısıra, yavaş veya duraklayan bir doğum sürecinde zaman geçirmeniz ve aslında rahatınızı artırabilecek ve pelvik bölgenin açılıp genişlemesine katkıda bulunabilecek pek çok yol vardır. Örneğin:

Doğum Topu: Doğum topu pek çok amaca hizmet eder: Uzamış bir doğum sürecinde yatakta kalmanın dışında size bir seçenek sunar; doğum refakatçiniz Hafif Dokunuş Masajı uygularken yatağınızın kenarında kendinizi destekleyebilmeniz için harika bir araçtır ve pelvik kasları gevşetir. Pek çok hastane doğum sürecindeki annelere doğum topu temin etmektedir. Bir tane istemekten çekinmeyin veya kendi topunuzu getirin. Bu toplar eğlencelidir ve çok faydalıdır.



Doğum Topu Üzerinde Dinlenen Doğum Sürecindeki Anne

Küvet veya Jakuzi: Küvetin veya jakuzinin faydalarını açıklamıştık. Pek çok anne doğum süreçlerinin uzun sürmesi durumunda bunların içinde epey zaman geçirmekten zevk alır. Özel bir do-

ğum küveti değil de normal bir küvet kullanıyorsanız, suyun derinliğinin oldukça sığ olduğunu fark edeceksiniz. Küvette geçirdiğiniz süreden en fazla yararı sağlamak amacıyla, bedeninizin suyun dışında kalan kısımlarını sıcak tutmak için göğüs uçlarınızdan kalçalarınıza kadar bir havlu koyun. Suyu bedeniniz üzerine nazikçe dökerken doğum refakatçiniz doğum boyunca her zamanki iletileri söyleyebilir.

Duş: Suyu karnınıza yönlendirdiğiniz hafif sıcak bir duş da zaman geçirmek için iyi bir yoldur ve efloraj etkisi sağlar.

Mizah: Kahkahayla ortaya çıkan nefes alma şekli gevşemenin en iyi yollarından biridir. Çantanıza okumak için birkaç parça fıkra kitabı, komedi filmi atın. Mizah endorfin üretimini artırır ki bu da katekolamin girişini engeller.

Göğüs Uçlarının Uyarılması: Bir veya her iki göğüs ucunun uyarılması göğüs ile vajina arasındaki hormonal bağlantıyı tetikleyerek bedenin rahim dalgalarınızı güçlendirebilen doğal oksitosinini üretir. Göğüs ucu uyarılmasını kullanabilmeniz için yalnız kalmayı talep edin. Tıp görevlileriniz talebinize ne şaşırır ne de bundan utanırlar.

Hafif Dokunuş Masajı: Daha önceki bir bölümde anlatılmış olan Hafif Dokunuş Masajı, hakkında bilgi edinmek isteyeceğiniz egzersizler arasındadır. HypnoBirthing uygulayıcınız size masaj için spesifik talimatlar verecektir. Burada yine harika bir endorfin üretim kaynağımız var.

Yürüyüş: Bu, kendi kıyafetlerinizle kalmanızın başka bir avantajıdır. Doğum biriminde, hastanede hatta toprakta yalınayak yürüyüş yapmak doğum sürecinde zaman geçirmek için mükemmel bir yoldur. Temiz havanın harikalar yarattığı bilinmektedir. Doğum sürecinin yeniden başlatılmasına dair bir endişe söz konusu olduğunda hissedilebilen gerginliğin bir kısmını manzara değişikliği genelde hafifletir.

Eğer Dalgalar Zayıflarsa

İsteklerinize her şekilde uyum gösterildiği ama bir nedenle azalmış veya ciddi şekilde zayıflamış rahim hareketini gösteren bariz bir durumun ortaya çıktığı ve bebeğinizin bunu iyi savuşturamadığı bir zaman gelebilir. Böyle bir durumda, doğumunuzun tıbbî yardıma ihtiyacı olduğuna karar verilebilir.

Bu tür bir durumda, sizin gevşemiş HypnoBirthing tutumunuzun ve tekniklerinizin, doğumunuz nasıl bir yola saparsa sapsın, size hâlâ yardım edebildiğini göreceksiniz. Tıbbî müdahale ihtiyacını anlamak ve doğum refakatçinizle beraber, karar veren ekibin bir parçası olmak yapılması gereken tüm hazırlıkları kabul etmenize yardımcı olacaktır. Sakin kalacaksınız ve şartlarınızın kontrolü sizde olacak. Bu, HypnoBirthing'dir.

Tamamlanmaya Yaklaşırken



Neler Oluyor?

İncelme ve açılma evresinin sonuna yaklaşıyorsunuz. Dalgalarınız sıklaşıyor, güçleniyor ve daha yararlı hale geliyor. Rahim ağzı duvarınız tamamen inceldi ve rahim ağzınız bebeğin aşağıya doğru ilerlemeye başlamasına izin vermeye yetecek kadar açılmaya devam ediyor. Bu gerçekleştiğinde bedeniniz Gevşeme Nefesi'nden Doğum Nefesi'ne geçme zamanının geldiğine dair bir mesaj gönderir -başka yöntemlerce kullanılan uzun, zor ve yorucu "itme" tekniklerini pas geçen, aşağıya doğru nazik ama sağlam nefes alıp verme şeklidir bu...

Zaman çarpıtması genellikle meydana gelir ve zaman kavramınızı yitirirsiniz. Sanki doğum yapan bedeniniz, bedeninizin geri kalan bölümünden ayrıymış gibi, yükselen dalgalarla rahminizin çalışmasının daha çok farkında olursunuz; dalgaların daha uzun ve daha güçlü hale geldiğinin farkına varabilirsiniz veya varmayabilirsiniz. Her birini nefesinizle yukarıya çıkardığınızda, daha etkili hale gelirler. Doğum refakatçinizin dokunuşu ve sesi, size her dalgada yol gösterecektir. Doğum süreci bu noktadan itibaren, özellikle de siz gevşemenizi derinleştirdikçe çok çabuk ilerleyebileceği için yolculuğunuz daha cesaret verici bir hal alır.

Doğum deneyiminize odaklanıp adeta amnezi durumuna sürüklenirsiniz. Dikkat dağıtan unsurları tamamen dışarıda bırakıp zihinsel olarak bebeğinize daha derinden odaklanabilirsiniz. Bu

evrenin sonunda rahim ağzınız tamamen açılmış olduğundan bedeninizin içindeki doluluğu hissedecek ve bir duraklama zamanı yaşamadığınız sürece, bebeğinizin inmesine yardım etmek için nefes düzeninizi aşağıya doğru Doğum Nefesi'ne çevirme ihtiyacını içgüdüsel olarak duyacaksınız.

Doğum Sürecinin Ayırıcı Özellikleri

Bu dönem boyunca, doğum sürecinin en az bir veya daha fazla ayırıcı özelliğini muhtemelen yaşayacaksınız -bunlar, size doğum sürecinizin ilerlediğini söyleyen kilometre taşlarıdır. Bunların hepsi bedeninizden gelen çok doğal ve iyi mesajlardır. Her birinden geçerken doğum refakatçiniz size bu ayırıcı özellikleri hatırlatacaktır. Heyecan verici...

* Vücut sıcaklığınız dönüşümlü olarak artacak ve/veya düşecek. Şimdi nevresimleri tekmeleyip atacaksınız; bir dakika sonra ısıtılmış battaniye isteyeceksiniz.

* İdrar kesenizi boşaltmak için ayağa kalktığınızda, altınızdaki koruyucu örtüde bir kan lekesi olacak. Beden gayretini aşağıya yönlendirmektedir.

* Birazdan bebeğinizi doğmak üzere aşağıya ilerletecek olan bedeninizin daha alt kısmındaki nabız dalgalarına diyaframınızın ilk tepkisi olarak hıçkırmaya, geğirmeye, bulantı hissetmeye hatta kusmaya başlayabilirsiniz. İyi haber şu ki bu uzun sürmez (Bu, HypnoBirthing annelerinde nadiren görülür çünkü bedenleri sakindir, telaş içinde değildir).

• Doğumunuza ne kadar sakin ve iyi şekilde yaklaşmış olduğunuza bakmaksızın birden "kaçma" ihtiyacı hissedebilirsiniz. Muhteşem bir doğum yaşayan bir annenin bile şu düşünceyi ifade ettiği bilinir: "Bunu daha fazla yapmak istediğimi sanmıyorum" ya da "Bunu daha fazla yapamayacağım." Bu son ayırıcı özellik, en he-

yecan verici olanlardan bir tanesidir. Bunun anlamı, bebeğinizin doğumuna ramak kalmış olduğudur. Doğum refakatçiniz size bu ayırıcı özelliği hatırlatacak ve odadaki herkes için hava birden değişecektir. Bebeğiniz neredeyse gelmiştir.

Yaşayabileceğiniz Duygular

Ruh haliniz sakin ve neredeyse sevinçten deliye dönecek haldedir. Huzurlu, gevşemiş haliniz, etrafınızda olup biten her şeyi duyacağınız ama cevap vermeye aldırmayacağınız neredeyse bulanık bir hale dönüşecek. Açılmanın bu son evresi boyunca adeta rüyadaymışsınız gibi bir durumda olabilirsiniz. Doğa'nın yarattığı amnezi sizi öyle uyuşturacak ki uyanıklık haline bir girip bir çıkacaksınız. Farkındalığınızı sadece bebeğinize ve doğum yapan bedeninize odaklamanız daha da kolaylaşacak.

Zaman çarpıtması beliriverdiğinde doğumun süresi çarpıtılmış olacak ve zaman bilinciniz yavaş yavaş kaybolacak. Yirmi dakika gerçekten beş dakika gibi gelecek. Bu, doğanın sakin ve durgun kalmanıza yardım etme şeklidir. Bu evrenin sonunda Doğum Nefesi'ne geçmeniz, siz ve bebeğiniz işbirliği yaparken size bir iyilik hissi getirecektir.

Sizin Katılımınız

Şimdi, gerçekten doğurma işine koyuluyorsunuz. Bilgilenme evreniz geçti ve bir bebek doğurmaya doğru ilerliyorsunuz.

Derin gevşeme ve tamamen esnek bir beden çevrenizdekileri zihninizden uzaklaştırmanıza ve bebeğinize daha da derinden odaklanmanıza yardımcı oluyor.

Bu zamana kadar pek çok kadın yan pozisyon almış olur. Siz sırtüstü yatmayı tercih ediyorsanız düz yatmamanız için doğum refakatçinizin yatağın başını yükseltmesi gerekir. Düz yatmak be-

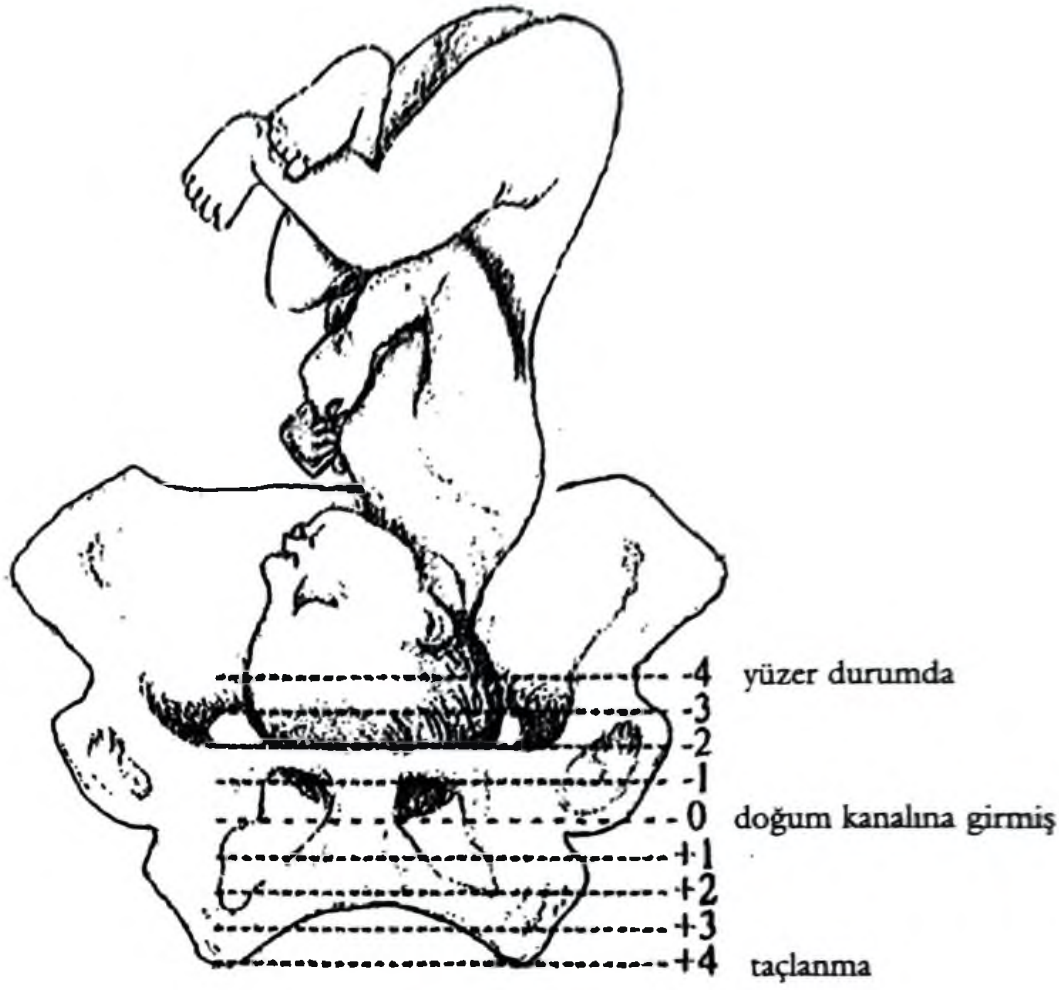
beğinize giden oksijeni kısıtlayabilir. Yatağın içinde kayarsanız doğum refakatçiniz pozisyonunuzu düzeltmenize yardım edecektir.

Derin gevşemeyle kendinizi bırakıyorsunuz ve bu süre boyunca bebeğinizin ve bedeninizin yapabildikleri en iyi şeyi yapmalarına izin veriyorsunuz. Rahim ağzınız açılana kadar rahim dalgalarınızla yukarı doğru nefes alıp vermeye devam edeceksiniz ama size bunu neredeyse hiç çaba harcamadan yapıyormuşsunuz gibi gelecek. Aşağı doğru daha düşük bir doluluk işareti aldığınızda, nefesinizi Doğum Nefesi'ne çevirme zamanının geldiğini içgüdüsel olarak bileceksiniz. Doğum refakatçiniz bu noktada itmeyeceğinize ve Doğum Nefesi'ne geçmenizin sizin açınızdan güvenli olduğuna dair personele güvence verecektir.

Bedeninizle uyum içinde hareket ederek zahmetsizce daha mutlak bir rahatlık noktasına yaklaşacaksınız.

Bedeniniz, bebeğinizi aşağıya sürüklemeye başlama zamanının geldiği mesajını gönderdiğinde, bedeninizin izinden gidecek ve şimdiye dek kullanmış olduğunuz yukarı doğru nefesin aksine nefesinizi şimdi aşağıya yönlendiren nabız dalgalarınızın değişimiyle işbirliği yapacaksınız. Genellikle bu pek fark edilmeden gerçekleştirilir; doğum yapan anne pozisyonunu değiştirmeden dalgalarıyla sessiz ve sakince işbirliği yapmaya devam eder.

Doğumunuzun bu evresinde doğum refakatçileriniz yemek ihtiyacını nöbetleşe karşılamalıdırlar. Her ne kadar mükemmel derecede gevşemiş ve sadece dinleniyor gibi görünseniz de yalnız kalmamalısınız. Az sayıda kişi, bebeğinizi nefesinizle aşağıya, vajina çıkışına ilerlettiğinizin farkında olduğundan görünüşünüz yanıltıcı olabilir.



Pelvis Durakları

Bebeğin başının pelvis bölgesi içindeki konumu, Pelvis Durakları olarak bilinen kavrama göre ölçülür. Hem doğumunuzdan önce hem de doğum esnasında Pelvis Durakları'ndan söz edildiğini duyacaksınız. Bebeğiniz aşağıya doğru yolculuğunu gerçekleştirirken, ilerleyişi, size -1 veya +1 veya +2 olarak açıklanabilir. Pozitif rakamlar pelvisin orta bölümünün altına, negatif rakamlar ise orta bölümün üstüne işaret eder. Ölçüm "önde gelen bölüm"ün veya bebeğin başının tepesinin nerede olduğuna göre belirlenir. Size başın yukarıda olduğu söylenirse bunun anlamı pozisyonun hâlâ eksi düzeyde olduğudur. Baş 0 noktasına geldiğinde başın doğum kanalına girdiği söylenir.

Her çocuk emsalsizdir. Her çocuk kendisini kapalı bir dünyadan açık bir dünyaya, kendi içine kapanmış halden dışarıya ulaşmaya götüren aynı aşamalardan geçmelidir.

FREDERICK LEBOYER, TIP DOKTORU,
BIRTH WITHOUT VIOLENCE
(ŞİDDETSİZ DOĞUM)

Doğumu Yaşamak: Sevgi Solumak, Hayata Getirmek



Neler Oluyor?

Doğum oluyor! Bebeğiniz yavaş yavaş perineye doğru iniyor ve bebeğin başı görünüyor (taçlanma). Başın taçlanmaya yaklaşması veya tam olarak ulaşmasıyla, bebeği perineden geçirip dünyaya getirecek olan o son birkaç nefesi vermeye hazırsınız. Doğumdan sonra, sizinle ve doğum refakatçinizle kucaklaşma ve bağlanma yaşaması için bebeğiniz hemen karnınızın üzerine veya göğüs kafesinizin alt kısmına, teninize koyulur. Göbek kordonunda nabız atışı durduğu zaman kordon kesilecek ve siz, bebeğiniz ve doğum refakatçiniz bağlanmaya devam edeceksiniz.

Yaşayabileceğiniz Duygular

Kısa süre sonra bebeğinizi **doğuracağınızı** fark edince heyecan ve biraz da rahatlama duyacaksınız.

İçgüdüsel olarak bedeninizin size Doğum Nefesi'ne geçmenin uygun olduğunu söylediğini hissedeceksiniz. Gevşeme Nefesi'nde yaptığınız gibi yukarıya doğru nefes alıp vermek yerine şimdi her dalgayla aşağıya doğru nefes alıp verme dürtüsü yaşayacaksınız.

Bebeğin inişi neredeyse tamamlandığında, bebeğiniz alt doğum kanalını işgal ettiğinden kasık bölgenizde müthiş bir doluluk hissi yaşayacaksınız. Vajinanız değerli içeriğini dışarı dökmek için dışarıya doğru dönmek istiyormuş hissi verecektir.

Sizin Katılımınız

Açılma evresinin tamamlanması ani bir hareketlilik, karmaşa rüzgârının hücum etmesi veya sahneye fazladan personel katılması gerektiği anlamına gelmez. Bu aşamayı zorlama veya aceleye getirme konusundaki her girişimi önlemeniz önemlidir. Bebeğinizin inişini doğum sürecinin ilk aşaması kadar sakin bir biçimde yaşayabilirsiniz. Pek çok kez, HypnoBirthing anneleri istedikleri pozisyonda kalarak ve doğum evresinin sakince ve nazikçe gerçekleşmesine izin vererek bu evrenin adeta hiç fark edilmeden başlamasını sağlarlar. Davranışınızda fark edilir bir değişiklik olmadığı için ancak çok eğitimli bir göz bebeğinizi doğurmakta olduğunuzu anlayacaktır.

Açılma evresini tamamlamaya yaklaştığınızda, bebeğinizi taçlanmaya doğru etkin biçimde "itme"nizi beklediklerinden hastane personelinin gerçekten şevkli hale gelmesi yaygın görülen bir durumdur. Bu zamanda ortaya çıkan hareketler Doğum Tercih Kâğıtları'nızda ifade etmiş olduğunuz talepleri izlemelidir. Kendinizi, sizin beklediğinizden farklı işlemlerin içinde bulmak istemezsiniz. Doğum refakatçiniz bu evre zarfında sizin "annenin yönlendirdiği" aşağıya doğru nefes kullanma tercihinizi belirtecek ve size düzgün, kolay bir iniş telkin eden iletilerle sakince yardımcı olacaktır.

"Bebeğinizi dışarı itmek" nazik doğumda yeri olmayan kaba bir kavramdır. Genelde ters teper ve aslında inen bebeğin önündeki vajinal büzücü kasların kapanmasına yol açan zararlı bir kavramdır. Olaya dahil olan herkes için bir stres havası yaratır. Çok yakın zaman önce yapılmış çalışmalar, uzun süre zorlayıcı itmenin, doğum yapan anne açısından zararlı olabileceğini ve pelvik tabanına zarar verdiğini ileri sürmektedir.

Başka insanlar sizi harekete geçirirken, güçlü, zorlayıcı itme si-

zi ambale edecek, düş kırıklığına uğratacak ve yoracaktır. Bebeğinizin de, yolculuğunu henüz kabul edecek durumda olmayan dirençli bir geçidin duvarlarına doğru bastırıldığı için duygusal ve fiziksel travma yaşamasına neden olur. Saatlerce süren bitap düşürücü itme hikâyeleri, bebek ve doğum kanalı hazır olduğu zaman bebeğin ineceği gerçeğini desteklemektedir.

Alt bedenin dalgalanması, her dalga bebeği doğum kanalında biraz daha aşağıya ilerlettikçe onu dışarıya çıkarmak üzere tasarlanmıştır. Bu yumuşak, atıcı nabız dalgaları, kesintiye uğratılmadıkları ve doğanın tasarladığı şekilde iş görmelerine fırsat tanındığı zaman görevlerini daha çabuk yerine getireceklerdir. Çoğu zaman bu, başkalarına biraz hissettirerek veya hiç hissettirmeden başarılabilir. Hoşnut, gevşemiş ve hâlâ amnezi yaşar halde çok az bir çaba göstererek derin bir dinlenme durumunda kalırsınız. Genellikle, bir anne yanındaki insanları neler olup bittiğinden ilk kez, "Ben hazırım" dediğinde haberdar etmiş olur. Bu, sıklıkla bebeğin doğum kanalına tamamen inmiş olduğu ve gözle görülür sadece birkaç nefesle doğmaya hazır olduğu anlamına gelir.

Doğa doğal akışını ne kadar çok sürdürebilirse, episyotomiye ihtiyaç duyma olasılığınız o kadar az olur. Rahim boynunun yavaş yavaş incelip açılmaya ihtiyacı olduğu gibi kalın perine çemberinin de her dalgada bebeğin başının yarattığı doğal basınçla yavaş yavaş incelip açılmaya ve nihayetinde kıvrımlar bebeğin başının aralarından geçmesine izin verecek ölçüde tamamen açılıncaya kadar bu açılmayı sürdürmeye ihtiyacı vardır. Bu yavaş bir çözülme gibi görünebilir ama tam tersine Doğum Nefesi ile bu, başka hiçbir yolla olmadığı kadar çabuk başarılmaktadır. HypnoBirthing anneleri bebeği perineden geçirip dışarı çıkarmak için üç veya dört Doğum Nefesi'nin yeterli olduğundan söz ederler.

Doğum Nefesi, dalgayı yukarı çekip yukarı doğru dalgalan-

mayla işbirliği yaptığınız Gevşeme Nefesi'nin tersidir. Şimdi, yukarı doğru nefes almak yerine kısa, derin bir nefes alıp nefesinizi aşağıya vereceksiniz. Doğum refakatçiniz, bebeğinizin aşağıya, taçlanmaya doğru usulca ilerlemesine yardımcı olmanız amacıyla nefesinizi ve sevginizi aşağıya yönlendirmeniz için sizi teşvik edecektir. Nefes verirken nefesinizi aşağıya doğru yönlendirin ve bebeğiniz perineye ilerlerken vajinanızın bir gülün taç yaprakları gibi dışarı doğru bükülerek açıldığını gözünüzde canlandırın.

Eğer ilerleme düzgün şekilde gidiyorsa, yan pozisyonda kalıp bebeğin başı görünene kadar sadece aşağıya doğru nefes alıp vermeyi seçebilir ya da bebeğin dışarı çıkmak için bol yeri olmasına olanak vermek için *sadece kuyruk sokumunuzun üzerinde durduğunuzdan emin olarak İtalik "J"* pozisyonunu almayı isteyebilirsiniz.

Eğer bebeğiniz düzgünce aşağıya ilerleme konusunda biraz yardıma ihtiyaç duyarsa, Doğurma Evresi için Pozisyonlar başlıklı bölümde anlatılan ve gösterilen pozisyonlardan bazılarını kullanmak isteyebilirsiniz. Önerilen pozisyonlardan bazıları, kasların ve pelvik yapının genişleyip daha rahat bir biçimde açılmalarına yardım etmek üzere tasarlanmıştır. Pozisyonların pek çoğu doğum refakatçinizin size yardım etmesini gerektirir, böylece bebeğinizin doğumunda ikiniz birlikte görev almış olursunuz.

Bebeğinizin başının ilk belirmeleri size sakin bir biçimde bildirilmelidir. Doğuma katılanların bu evreyi gürültülü, hareketli tezahüratla yönlendirmeye başlama eğilimleri vardır. Doğumun bir spor etkinliği olmadığını önemle belirtirim. Sesler yükseltilmemelidir. Bu sizin için olduğu kadar bebeğiniz için de önemlidir. Bebeğiniz her sesi duyar; duyduğu sesler onu korkutmamalıdır.

Hissedecekleriniz

Doğurma evresinde rahatsızlık duymaya gerek yoktur. Rahim

ağzı zaten incelip açılmıştır ve şimdi bebeğin yavaş yavaş inişi öyle bir yürütülmektedir ki doğum kanalının dokularında ve büzücü kaslarında gerginlik yoktur. Filmlere ve televizyona rağmen, eğer bu iniş sizin uyguladığınız şekilde tamamlanırsa ağrı veya başka herhangi bir his duymak için neden yoktur. Çoğu kadın, nefeslerini aşağıya vererek ve nihayetinde bebeğin çıkmasına yardımcı olarak bu doğurma evresini sakince yaşamaktadır. Şüphesiz bu, doğumun en güzel zamanıdır. Bu, son dokuz aydır planladığınız ve beklediğiniz her şeyin doruk noktasıdır.

Doğum Nefesi

Doğurma evresinin büyük bir bölümünde, Doğal Fırlatıcı Refleks (NER) işi devralıp bebeğinizi doğum kanalından aşağıya ilerlettikçe bedeniniz ve bebeğiniz uyum içinde çalışıyor olacaktır. Bir süredir alıştırmasını yaptığınız nefes tekniğini kullanarak siz de yardımcı olacaksınız. Bebeğinizin başı görünür hale gelince, bebek perinenin açılan kıvrımlarından nefesle nazikçe geçirilip dışarı çıkıncaya dek bu aşağı doğru sürükleme nefesine devam edeceksiniz. Kolayca ve etkili şekilde doğum yapmak istiyorsanız bu aşama hafife alınamaz. Tıpkı kendinizi incelme ve açılma evresinden geçirmek için Dalga Nefesi alıştırması yapmanız gerektiği gibi, Doğum Nefesi'nin de alıştırmasını yapmanız gerekir. Doğum sürecindeyken bebeğinizin gösterdiği yoldan gidecek ve bir dalganın başladığını hissettiğinizde onunla işbirliği yapacaksınız. İşte yararlı birkaç tavsiye:

* Bu nefes tarzının alıştırmasını yapmak için en iyi yer bağırsak hareketlerinizi gerçekleştirdiğiniz tuvalettir. Dışkıyı aşağıya ve dışarıya taşıyan nabız dalgalarının farkına varın. Nefesleriniz, kısa şekilde alınan ve aşağı doğru nazikçe sürükleyen nefeslerdir -zorlayıcı bir şey yoktur. Bu şekilde alıştırma yapmak size aslında işin da-

ha kolayca ve çabuk başarıldığını gösterecektir.

* Bu süre boyunca derin gevşeme durumunda olmayı seçerseniz gözleriniz kapalı kalabilir. Güçlü bir şekilde itmeyeceğinizden, gözlerinizdeki küçük damarların yırtılmasını önlemek için gözlerinizi açık tutmanıza gerek yoktur.

* Dilinizin ucunu ön dişlerinizin damakla buluştuğu yere yerleştirmek alt çenenizin geriye gitmesine, böylece ağız ve çene bölgenizde gerginlikten kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Bu, vajina çıkışının gevşemesine de yardım edecektir.

* Bir dalganın başladığını hissettiğiniz zaman onu izleyin. Burnunuzdan kısa ama derin bir nefes alın ve o nefesin enerjisini boğazınızın alt geri kısmına ve bedeniniz boyunca aşağıya bir "J" şeklinde -aşağıya ve ileriye- bebeğinizin arkasına yönlendirin. Vajina bölgenizdeki kaslarınızın, sanki nefesinizi onların arasından veriyormuşsunuz veya bağırsaklarınızı hareket ettiriyormuşsunuz gibi, açılmalarına izin verin. Bir nefesi atlatmayın veya ona etkisinden daha fazla bağlı kalmayın ve aşağıdaki o kasların gerilmesine izin vermeyin.

* Kısa, derin bir nefes daha alıp bunu da yukarıdaki gibi aynı şekilde aşağıya doğru vererek süreci tekrarlayın -ve sonra bir tane daha yapın.

* Bedeniniz size, doğumun bebeğinizin aşağıya taçlanmaya indiği bu bölümünde yol gösterirken, her dalgada yukarıdaki hareketi birkaç kez tekrarlayın. Bedeniniz itmeyi sürdürdüğü sürece onunla işbirliği yapmaya devam edin. Bir dalga sırasında sadece bir kez aşağıya nefes vermek, dalganın etkisini kaybetmenize, doğum süresini uzatmaya ve enerjinizi boşa harcamanıza yol açabilir. Nefesinizi ısrarla bedeniniz boyunca aşağıya yönlendirin. Nefesinizin itme gücünün ağzınızdan kaçmasına izin vermeyin.

Bunlar basit nefesler değildir ama yorucu nefesler de değildir.

Bunlar, enerjileri doğrudan aşağıya vajinanıza giden derin nefeslerdir.

* Bağırsaklarınızı hareket ettirme ihtiyacı hissedebilirsiniz ve nefesinizin itme gücünü yönlendirmeniz gereken bölge de tam olarak orasıdır. Alıştırmayı tuvalette yapmanızı bunun için istiyoruz.

* Her nefes verişinizle, doğum refakatçiniz, yolu açıp bebeğinizi doğmaya sürüklemeniz için aşağı doğru nefesinizle bebeğinize sevgi ve enerji göndermenizi teşvik edecektir.

Bebeğiniz şimdi dışarı çıkmaya hazırdır ve kolayca gelmesine izin verilmelidir. Önce baş doğar; rahatsızlık hissi vermeden vulva yavaş yavaş gerilir; bebeğin bedeni ortaya çıkar ve genelde sadece biraz daha nazik bir gayret gerektirir.

Doğurma Evresi için Pozisyonlar



Doğum bir spor etkinliği değildir ve bebeğinizi doğururken jimnastik benzeri pozisyonlara girmenize gerek yoktur. Tıpkı açılma ve incelme evresini sakince yaşadığınız gibi, eğer siz olan biten üzerinde kontrolünüzü muhafaza eder ve başkalarının "idareyi ele geçirmek" için erken teşebbüslerine direnirseniz, bebeğinizi doğururken geçirdiğiniz zaman da aynı derecede sakin olabilir. Nefesiniz, bebeğinizin inişini nazikçe gerçekleştirmenize yardım edecek olan, annenin yönlendirdiği Doğum Nefesi olacaktır.

Bebeğin inişi tamamlanana ve bebeğin başı görünene kadar hiçbir şeyin değişmesi gerekmez. Doğurmadaki önemli unsur, seçtiğiniz doğurma pozisyonunda kendinizi ne kadar rahat hissettiğiniz ve bebeğinizin çıkışına en iyi nasıl yardım edebileceğiniz konusunda neler hissettiğinizdir.

Doğum evresinde, gerçekten doğum kanalının genişlemesini artıracak ve doğumun bu evresini kısaltacak pek çok pozisyon vardır. Bu pozisyonlar epizyotomi olasılığını da azaltır.

Yıllarca, doğurma için kullanılan en yaygın pozisyonlar tıp görevlilerinin tercih ettikleriydi -teknik uygulamalar ve aletlerin kullanılma kolaylığı açısından tercih ediliyorlardı. Yöntembilimin değişmesine rağmen, pozisyonlar aynı kaldı; kadınlar sırtüstü yatıp bacaklarını geriye büktükleri veya pek çok şekilde yükselttikleri litotomi pozisyonu alırlar. Bugün HypnoBirthing'le, doğum yapan annenin öncülüğüne duyarlı çok sayıda sağlık görevlisi görüyoruz

ve onlar anne hangi pozisyonda rahat ediyorsa veya hangi pozisyonu almak istediğini hissediyorsa o pozisyonda doğuma katılıyorlar. Neredeyse dümdüz sırtüstü yattığınız ve ayaklarınızın kayışlarda olduğu supin pozisyonu kesinlikle geçmişte kalmıştır ve böyle olması da doğrudur. Bu, etkisi en az olan pozisyondur ve epizyotomi olasılığını artırır.

Burada anlatılan ve gösterilen pozisyonlar, bacaklarınızı ve kollarınızı güçlendirmeniz için doğum refakatçinizle alıştırma yapmayı gerektirebilir ama doğum yaparken yerinde harcanmış bu alıştırma zamanının değerini anlayacaksınız.

Yarıyatar Pozisyon (İtalik "*J*"): Bebeğiniz düzgün ve kolay bir şekilde gelirken, çok sık kullanılan bu pozisyon, bebeğinizi nefesinizle aşağıya indirdiğiniz süre boyunca derin gevşeme halini muhafaza etmenize yardımcı olur. *İtalik "J"* pozisyonunda, yatakta, başınızın, omuzlarınızın ve sırtınızın altında yastıklarla, *sadece kuyruk kemiğinizin üzerinde* olursunuz. Yatağın başı 45 derecelik bir açıyla kaldırılmıştır. Genelde bacaklarınız, her dizin altında bir yastık olacak şekilde nazikçe yanlara doğru açılmıştır. Bu pozisyonu yarı çömelme pozisyonuna dönüştürmek için ayak bileklerinizi poponuzun önüne yerleştirip bacaklarınızı ve ayaklarınızı genişçe yana doğru açmanız yeterlidir. Bu pozisyon da pelvik bölgeyi genişletir ve esnetir.



Yarıyatar Pozisyon



Değiştirilmiş Yarı Uzanma Pozisyonu

Yan: Pek çok anne bize bir süre bir tür Yan pozisyonda uyuduğunu söylediğine göre bu pozisyona epey alışmış olabilirsiniz. Bu aynı zamanda pek çok annenin gevşeme seanslarında da tercih ettiği pozisyondur. Yan pozisyonda doğurmak yaygın görülen bir seçimdir çünkü pozisyon değiştirmek zorunda kalmadan açılma evresinden doğrudan bebeğinizi nefesinizle doğum kanalından aşağıya indirmeye usulca geçme kolaylığı sağlar. Bebek aşağıya tamamen indikten sonra doğum esnasında vajina çıkışına engelsiz bir erişim sağlanması için, dalgalar sürecinde yastıkların üstüne koyduğunuz bacak hafifçe yukarı kaldırılır. O zamana kadar, bacaklarınız yastıklar üzerinde, olduğunuz gibi kalabilirsiniz.



Yan Pozisyon

Zıplayan Kurbağa: Bu pozisyon çömelmenin kolay bir şeklidir; bazı uzmanlar bunun bebeğinizi dünyaya getirmek için en etkili pozisyonlardan biri olduğuna inanır. Ayak parmaklarınız üzerine çömelirken kollarınızı bacaklarınızın içine veya dışına yerleşti-

rip kendinizi ellerinizle destekleyin. Kollarınız dışarıda ve kalçalarınızın yanında hafifçe geride durduklarında, bacaklarınızı genişçe açmanız kolay olur ve bebeğinizin doğumunu net bir şekilde görebilirsiniz. Kolların dışarıda durduğu Zıplayan Kurbağa'nın başka bir avantajı da bütün alt pelvik bölgenizin asılı kalarak bebeğinizin nihayetinde bedeninizin diğer bölümlerinin baskısı olmadan dışarı çıkmasına olanak tanımasıdır. Bu pozisyon vajinal açıklığı genişletir, yerçekiminin etkisinden faydalanır, doğum kanalını kısaltır ve alt bedeni yukarıda ve herhangi bir baskıdan uzakta tutar. Zıplayan Kurbağa pozisyonunu kullanabileceğinizi düşünüyorsanız, kol kaslarınızı güçlendirmek için düzenli olarak bunun alıştırmasını yapmalısınız ama harcayacağınız her çabaya değer...



Zıplayan Kurbağa

Destekli Çömelme: Zıplayan Kurbağa pozisyonunun bütün avantajlarıyla beraber, aldığınız Destekli Çömelme pozisyonuyla bebeğiniz kolayca doğabilir. Bedeninizi desteklemek için kollarınızı kullanmak yerine, dirseklerinizden büktüğünüz kollarınızı doğum refakatçinizin üst bacağına dayayarak kendinizi güzelce destekleyebilirsiniz; doğum refakatçiniz, evde doğum yapıyorsanız alçak bir sandalyenin kenarına, bir doğum merkezindeyseniz alçaltılmış hastane yatağının kenarına oturur. Bu pozisyon, dalgalar arasında eşinize yaslanmanıza ve yeni bir dalga geldiğinde pozisyona çabucak geri dönmenize olanak tanır. Bu pozisyonla, bebeğiniz Zıplayan Kurbağa pozisyonunun sağladığı aynı avantajları yaşayarak doğabilir.



Destekli Çömelme Pozisyonu

Tuvalete Oturma: Pek çok kadın daha açılma evresindeyken ve nefesleriyle bebeklerini aşağıya indirirken Tuvalete Oturma'nın çok rahat olduğunu düşünür. Tuvalet yaparken serbest bırakıp çıkartmaya şartlanmış olan beden bu pozisyona doğal olarak yanıt verir. Bu, HypnoBirthing anneleri için bildik bir pozisyon ve yerdir zira kendilerine Doğum Nefesi alıştırmasını tuvalette oturup bağırsaklarını hareket ettirirken yapmaları önerilmektedir. İki kas grubu birbiriyle yakından ilişkilidir ve doğumda mevcut olan Doğal Fırlatıcı Refleks (NER) Doğum Nefesi'nce desteklenir. Bu pozisyon pelvik bölgenize yardımcı olacak genişlemeyi sunabilir,



Tuvalete Oturma

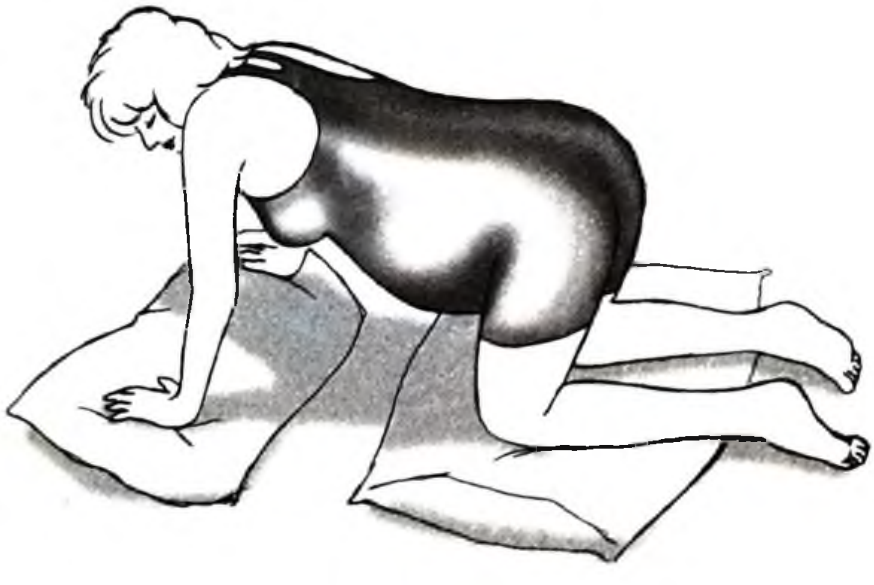
vajinanızı açar, yerçekiminden yararlanır ve sizi kendinizi bacaklarınız üzerinde destekleme zorunluluğundan kurtarır. Sadece sırtınıza bir-iki yastık koyup gevşeyin. Taçlanma dönemine yaklaşırken, bebeğinizi güvenle doğurmak için başka bir doğum pozisyonuna geçmeniz gerekecektir.

Doğum Taburesi: Doğum taburesi Tuvalete Oturma'nın sağladığı avantajların pek çoğuna sahiptir; öyle ki pelvik bölgeyi genişletir ve doğum kanalını kısaltır. Bunlara ek olarak, anneye, dalgalar arasında eşine yaslanma olanağının getirdiği emniyeti ve güveni yaşatır. Tuvalete Oturma gibi bu da doğum yapan anne için bildik bir pozisyondur çünkü Doğum Nefesi alıştırması için bunu kullanmıştır.



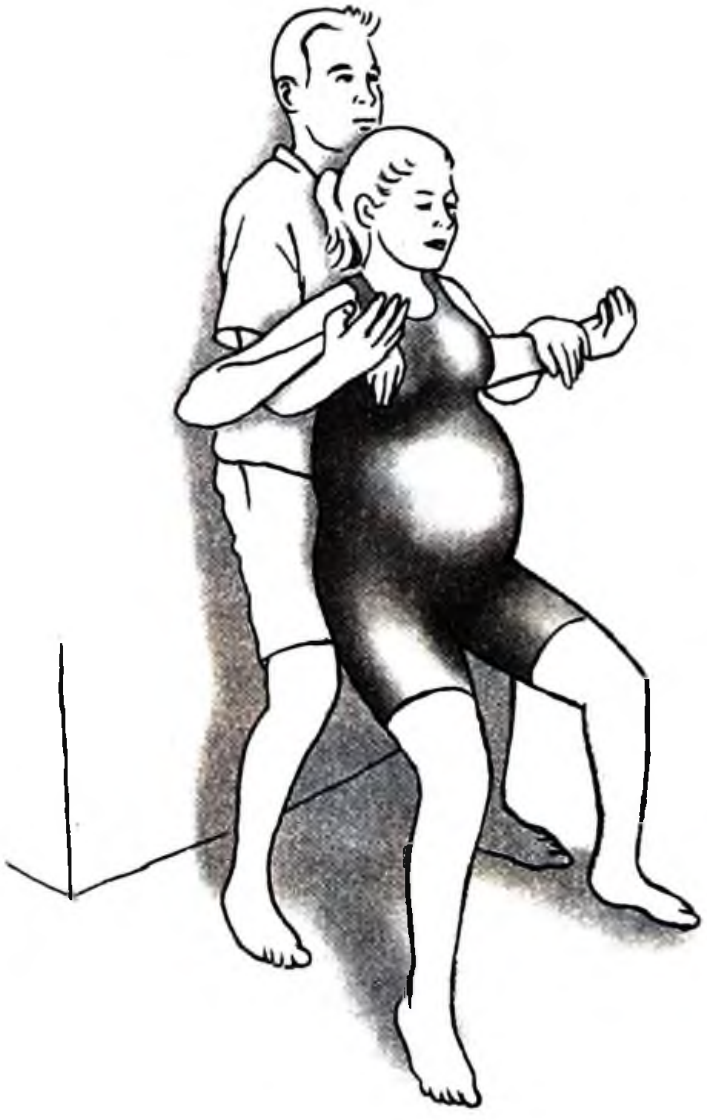
Doğum Taburesi

Eller-Dizler: Bu pozisyona Zıplayan Kurbağa pozisyonundan kolayca geçilebilir; sadece elleriniz üzerinde öne doğru ilerleyin ve bedeninizin alt kısmını yukarıya ve ileriye doğru getirip dizleriniz üzerinde dört ayak duruşuna geçin. Bu pozisyonda ağırlığınızı dizlerinize ve avuçiçlerinize vererek dört ayak üstünde olacaksınız. Bu pozisyon sıklıkla, doğum görevlisi olarak ebeyi tercih etmiş olan kadınlar tarafından kullanılır. Eğer bebeğiniz dışarı çıkmak için en uygun pozisyonu alma konusunda yardıma ihtiyaç duyuyorsa bu alınacak iyi bir pozisyondur. Bir doğum topuna yaslanarak Eller-Dizler pozisyonunun değiştirilmiş bir çeşidini de kullanabilirsiniz. Bazen hastane yatakları bu pozisyona uyum sağlayacak şekilde ayarlanabilmektedir. Eğer evde doğum yapıyorsanız, bir yastığın üstüne diz çöküp kollarınızı ve üst bedeninizi bir sandalye üzerindeki başka bir yastıkla destekleyerek aynı etkiyi elde edersiniz.



Eller-Dizler Pozisyonu

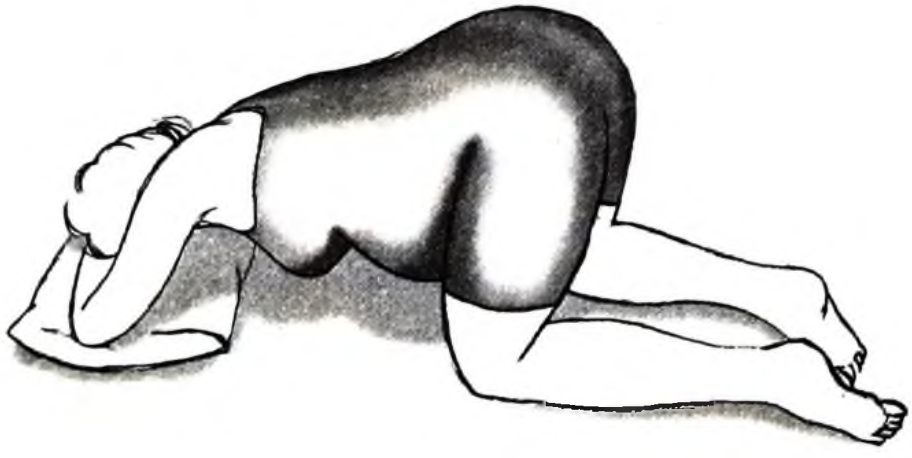
Destekli Ayakta Durma: Destekli Ayakta Durma bebeğin doğum kanalında aşağıya ilerlemesine yardımcı olmada yerçekiminin avantajlarından yararlanır. Eşiniz bir duvara dayanarak kendisini destekler ve kollarını uzatır. Siz ona yaslanıp koltukaltlarınızı onun önkollarına dayayarak kendinizi onun kollarıyla destekleyebilirsiniz. İkiniz de bacaklarınızı dizlerinizden hafifçe bükmelisiniz.



Destekli Ayakta Durma

Kutup Ayısı: Her ne kadar Kutup Ayısı bir doğum pozisyonu değilse de, bebeğin çıkış için en uygun pozisyonda olmaması durumunda yararı olabilir. Bu elverişli pozisyona Eller-Dizler pozisyonundan geçilebilir; ön kollarınızı önünüzde olacak şekilde yere koyun ve alnınızı ellerinize dayayın. Hem Kutup Ayısı hem de Eller-Dizler pozisyonu, gerekiyorsa, bebeğinizin alt pelvik bölgeden geriye çekilip doğum için daha faydalı bir pozisyona dönmesine olanak sağlar.

Eğer bebek daha uygun bir pozisyona geçmek için yardıma ihtiyaç duyuyorsa, anne Kutup Ayısı pozisyonundayken Rebozo tekniği güzelce kullanılabilir. Ebe Guadalupe Trueba tarafından geliştirilmiş bu teknik Meksika'da iyi bilinmekte ve ABD'deki doğumhanelere hızla girmektedir. Bu teknik, pelvik bölge alanından annenin karnının altına uzun bir eşarp yerleştirilip onun yukarı kaldırılması şeklinde uygulanır. Bu manevra bebeği mevcut pozisyonundan çekip çıkartarak ona gerçekten geri gidip kolay bir doğum için doğum kanalına daha elverişli bir pozisyonda dönme fırsatı verir.



Kutup Ayısı Pozisyonu

Evde doğumda eğer bir eşarp bulunamazsa, perde, küçük bir çarşaf veya masa örtüsü kullanılarak aynı sonuçlar alınabilir. Daha büyük çarşaflar boylarından dolayı kullanışsız olabilir. Yaratıcı hemşireler bir hastane ortamında öneriler getirebilirler.

Eğer bebek de anne de güçlüyse, bebek doğuma en uygun pozisyonda olmadığı için cerrahi bir doğumu kabul etmeden önce ebeveynlerin, Kutup Ayısı pozisyonu, Rebozo tekniği ve annenin bebeği daha elverişli bir pozisyona ikna edebileceği kendi kendine hipnoz gibi yöntemleri kullanmak için zaman ve fırsat istemeleri gerekir. Anne veya bebeğin zor durumda olduğuna dair bir işaret olmadığı sürece, pozisyonu kötü olan bir bebek doğrudan bir acil durum teşkil etmez.

Bu, doğum sürecinizin sonuçlarını ilk kez "gördüğünüz" zamandır çünkü bebeğin başı görünür hale gelmiştir. Bu noktaya eriştiğinizde kendinizi cesaretlenmiş hissedeceksiniz. Siz taçlanmaya ulaşması için bebeğinize yardım eden nefesinizi yönlendirmeye devam ederken, bedeninizin doğal nabız dalgaları bebeğinizi yavaşça ileriye doğru sevk edecektir.

Başın tepesi tamamen görünür hale gelince, bebeğin başının nazikçe doğması için sadece bir veya iki dalga daha genelde yeterli olur. Sakin kaldığınız zaman bir başın lastiğe benzeyen perineden bu kadar kolayca geçebilmesi hayret vericidir. Eğer anne perine masajı uygulamışsa ve aceleci, şiddetli itmeler yoksa derideki yırtılmalar önlenebilir.

Doğum refakatçiniz, dalgalar arasında gevşemiş duruma dönmenize yardım edecektir. Doğum mesajları burada da tekrarlanır. Bütün pelvik bölge mümkün olduğunca gevşek tutulmalıdır. Nefesinizi vajinaya yönlendirmek ve bebeğin ilerlemesine yardımcı olmak perinenin açılmasına katkıda bulunacaktır.

Her şey yolunda giderse, aspirasyon veya başka rutin işlemler

uygulanmadan önce bebek tamamen doğurtulmalı ve eğer istekleri o yöndeyse ebeveynlerden biri bebeği karşılamalıdır. Bebeğin, bir ebeveynden başkası tarafından ellenmesi asgari düzeyde olmalı ve sadece gerekli olduğunda buna başvurulmalıdır.

Bu, bebeğin yeni çevresine geçişinin daha az travmatik olmasına katkıda bulunacaktır. Artık pek çok sağlık görevlisi, bu konuda ebeveyne yardımcı olmaktan mutluluk duymaktadır.

Bağ Kurma



Bebeğinizin kız mı erkek mi olduğunu halihazırda bilmiyorsanız öğrenmek için uzun süre beklemeniz gerekmeyecek çünkü bebek doğar doğmaz doğum refakatçiniz bebeğin cinsiyetini size bildirecek. Siz birlikte bu mutlu zamanı paylaşırken sağlık görevlileri bebeğin durumunu açık şekilde gözlemleyecek ve annenin ihtiyaçlarını değerlendireceklerdir.

Bağ kurmanız için bebek derhal sizin çıplak göğsünüze veya karnınıza yerleştirilir. Önemli bir biçimde, Avustralya'dan ötürü Kanguru Bakımı olarak adlandırılan çalışmalar, annenin vücut sıcaklığının yeni doğmuş bebeğinin ihtiyaçlarına göre ayarlandığını ortaya çıkarmıştır.

Doğum refakatçisi, bu ilk anlarda çok büyük önem taşıyan ten tene bağ kurmanın güvenini sunmak için elini bebeğin sırtına koyar. Tamamen önlenemese de, başkalarının dokunuşu asgari düzeyde olmalıdır. Bebek, kokularına ve enerjilerine en alışkın olduğu insanların arasında kendini güvende hissetmeye ihtiyaç duyar.

Bebeği "temizlemek" ya da kordonu kesmek için acele etmeye gerek yok. Yenidoğan açısından, eğer mümkünse, her iki ebeveynle de ten teması yaşaması daha önemlidir. Bebeğinizi kanal yüzücüsü gibi gösteren o peynirimsi kaplama verniks kazeoza bebeğin cildi tarafından emiliverecektir -bu, doğanın bir armağanıdır. Fazlalıklar daha sonra bebek ilk banyosunu yaptığında çıkacaktır.

Bu inanılmaz ilk birkaç dakikada, siz ve doğum refakatçiniz be-

beğe dokunup onu tutarken, onun bir seferde bir kolunu ve bir bacağını kullanarak yeni çevresinde dokunma hissi kazanıp esnemeye, hareketlenmeye, açılmaya başlamasını seyrederken eşsiz bir coşku yaşayacaksınız.

Bebeğinizin hayatının bu çok değerli ilk birkaç dakikasında bağ kurmak, tarifi imkânsız doğal bir heyecan sağlayacak, sizin ve doğum refakatçinizin yaşayacağı duygu hayatlarınızın geri kalanında sizinle olacaktır. Bu, bebeğiniz doğmadan önce başlamış olan ilişkinin gerçek ten tene bağ kurma ile -sevgi birliği içinde kucaklayan anne ve baba (veya başka bir doğum refakatçisi)- yeniden doğrulandığı zamandır.

Sevgi dolu bir ilişki işte bu süre zarfında yeniden doğrulanmaktadır ve bu harika olay aceleye getirilmemelidir. Okşamalarınızla, gözünüzü ondan ayırmayışınızla ve yumuşacık konuşmalarınızla bebeğinizin kabul edilip onaylandığını doğrularsınız. Bebek bu sevgiyi hisseder; güvenlik ve özdeğer duyguları doğrulanır.

Bebeğin gözlerinin ebeveynlerinin gözleriyle buluştuğu o ilk bakışmaya şahit olan HypnoBirthing uygulayıcıları, bundan, doğum eğitmenleri olarak hayatlarındaki en ruhani anlardan biri olarak söz ederler.

Bütün memeliler gibi bebekler de genetik ve içgüdüsel olarak göğsü almaya programlanmışlardır. Bebeğinizle bu şekilde bağ kurmayı arzu edebilirsiniz; bu sırada doğum refakatçisi eliyle bebeğin bedenini desteklemeye devam eder ya da kordonu kesme işini üstlenir. Çocuğunuzu hemen göğsünüze götürmenin fiziksel olduğu kadar psikolojik yararları da var. Göğüsteki bu temas ve uyarım rahminizin kasılmaya başlamasına neden olur, plasentanın çıkarılmasına yardım eder ve herhangi olası bir aşırı kanamayı önlemek için damarları uygun biçimde kapatır. Hemşire refakatçiniz, siz ve bebeğiniz ilk beslenmenizi yaşarken size yardımcı olmak için

öneriler ve destek sunacaktır.

İstediğiniz kadar bu bağ kurma zamanının tadını çıkarın ve hastane personelinin bebeği tartma, ölçme ve temizleme gibi idari ayrıntıları uygulama ihtiyaçlarına boyun eğmeyin. Bu, sizin aylardır beklediğiniz yeni bebeğiniz... Tanışmaya zaman ayırın. Bu anlar bir daha asla ele geçmez. Bu sizin için, bebeğiniz için ve aileniz için önemlidir.

Bu anların mucizesinin keyfini çıkarabildiğinizden emin olmak için doğum refakatçiniz, doğum tercihlerinizi hatırlatmak için doğum sürecinde bir ara görevli hemşirenizle konuşmalıdır. Bebeğin cinsiyetini doğum refakatçinizin bildirmesi ve bir örtüye sarıp sarmalanması yerine bebeğinizle ten tene temasa geçmeniz yönündeki isteklerinizi belirtin. Doğumunuzun bu bölümünün tam sizin arzu ettiğiniz gibi gittiğini görmeye katkıda bulunmuş olmaktan büyük mutluluk duyacaktır.

Doğum Sonrası Faaliyetler



Neler Oluyor?

Hâlâ sizin için çalışan bedeniniz yaşamakta olduğunuz coşkuya, rahmi son aşamaya doğru harekete geçirerek cevap veriyor. Nabız dalgaları durduktan sonra göbek kordonu kesilir. Bir-iki dalgayla daha plasenta doğar. Siz ve doğum refakatçiniz yeni bebeğinizle bağ kurarsınız.

Bu noktadan itibaren bu harika mucizeyi paylaşmış olan herkes çok keyifli bir heyecan yaşar. Sıklıkla, HypnoBirthing'e şahit olan doktorlar ve hemşireler bu deneyime katılmış olmaktan ötürü hayranlıklarını ifade ederler. Tarifsiz bir sevinç ve keyif hüküm sürer. Siz ve doğum refakatçiniz yeni bebeğinizle tanışırken, tıp görevlilerinin bu noktada yaptıkları faaliyetlerden bihaber olabilirsiniz.

Kordonun sıkıştırılıp kesilmesi için, nabız dalgalarının durmasını beklemek önemlidir. Kordon vaktinden önce kesildiğinde, bebeğe giden kan akışını aniden keserek onu, sağlığını hayatı boyunca etkileyecek olan oksijen kaynağından ve pek çok besleyici maddeden yoksun bırakır.

Bebeğin, ilk nefeslerini, plasentadan gelen oksijenin devam eden faydası eşliğinde almasına izin vermek, rahim dışına çıktığında ciğerlerine hava alma işini kolaylaştırır. Bu, nefes almaya daha kolay ve daha rahat bir başlangıç yapmasını sağlar.

Bebeğiniz göğsünüze yerleştirilir. HypnoBirthing bebekleri, uyanık ve rahat bir biçimde, genelde doğduktan birkaç dakika

sonra göğsü alırlar.

Dr. Lennart Righard'ın, 1990 yılında yayımlanmış Danimarka'daki bir çalışmanın sonucu olarak ortaya çıkmış *Delivery Self-Attachment (Doğumda Kendiliğinden Bağ Kurma)* videosu, doğum sürecinde ilaç almamış yenidoğanların, tıpkı diğer memelilerin yaptığı gibi sürünerek annenin göğsüne ilerleyip meme emebildiklerini göstermiştir. Öte yandan, annelerine ilaç verilmiş olan bebekler, yardımla bile göğse ilerleyememiş ve destek alsalar da memeyi emememişlerdir.

Kordondaki nabız dalgalanması durunca kordon kesilir. Eğer isterse doğum refakatçiniz kordonu kesme işinde rol alıp bebeği kordondan ve plasentadan ayırabilir.

Rahminiz kasılmaya devam ederken sadece bir veya iki itmeyle plasentanın doğal yolla dışarı çıkmasına izin verilmelidir. Plasentanız doğarken devam eden bu kasılmaların farkında olabilirsiniz veya olmayabilirsiniz. Bu son kasılmalar plasentanızın rahim duvarından sökülmesine yardım eder ve rahmin normal boyunu almaya başlamasına destek olur. Plasentanızın bu normal yolla ayrılması beş ilâ otuz dakika sürebilir. Plasentanın makul bir süre içinde doğurtulmaması durumunda tıp görevliniz tıbbî destek önerebilir. Çıkartmaya bir etkisi olsun diye kordon çekilmemelidir.

Rahminizin "form"unu belirlemek için ebeniz veya doktorunuz plasentanızı, sonra da karnınızı muayene edecektir. Emzirmek, rahminizin normal özüne ve boyuna dönmesine yardım edecektir. Günümüzde epizyotomiler rutin olmasa da, bir epizyotomi onarımı için uygun zaman budur.

Sizin Katılımınız

Bu evre süresince gerçekten çok az katılımınız yeterli olacaktır. Faaliyetlerin çoğu, tıbbî işlemlerin tamamlandığından emin olan

tıbbî kadronun çevresinde yoğunlaşacaktır. Doğum refakatçiniz kordonun çekilmediğini gözlemlediğinden emin olmalıdır. Siz ve doğum refakatçiniz zamanınızı birlikte yeni bebeğinizle bağ kurarak geçireceksiniz.

İki saate kadar sürebilecek bu ilk bağ kurmanın ardından bebeğe banyo yaptırılıp ferahlaması sağlanabilir. Bazı hastanelerde bebek, odasında veya doğumhanede yıkanır ve bu özel görevde babaya yardım edilir. Kendinizi tazelemek, kıyafetlerinizi ve nevresimlerinizi değiştirtmek için bu zamanı memnuniyetle karşılayacaksınız. Çok kısa bir süre içinde, daha fazla "tanışma zamanı" için bebeğiniz size geri getirilebilir.

Tarifsiz bir sevinç, heyecan hali hüküm sürer. Tebrikler! **Mucizeniz tamamlandı!**

Dördüncü Üç Aylık Dönem



Doğumunuza hazırlanmak, endişe ve rahatsızlığı bertaraf edecek becerileri öğrenmek için aylarca uğraştınız ve uzun süredir beklediğiniz o zaman nihayet geldi. Doğumunuzun hemen ardından gelen süre ve ondan sonraki üç ay boyunca şimdiki hayat tarzınızda çarpıcı bir değişim yaşayacaksınız. Siz bir ailesiniz.

İşte bu dönemde bebeğinizin neden bir kullanma kılavuzuyla gelmemiş olduğunu merak edersiniz! Sizin dilinizi konuşmayan bu minik yaratıkla iletişim en iyi olasılıkla zorlayıcı ve bazen de tamamen beyhude bir çabadır. Sizi ebeveynliğe hazırlayabilecek çok kısıtlı bir eğitim söz konusudur. Bu daha çok haftada yedi gün, günde yirmi dört saat "işbaşında eğitim" gibidir! Bunun içindir ki bazıları bu döneme "Acemi Ebeveyn Eğitim Kampı" der. Hem neşeli hem kafa karıştırıcı hem de harikadır. Sonunda siz de beslenmenin, gaz çıkarmanın, alt değiştirmenin, banyo yaptırmanın ve ağlamanın hakkından gelebilen, bunları yaparken de kendinizi beslemeye, tuvalete gitmeye ve duş almaya vakit bulabilen deneyimli uzman bir ebeveyn haline geleceksiniz.

Bazı doğum eğitmenleri bu özel zamanı daha sevgi dolu bir biçimde "bebekayı" olarak adlandırırlar. Balayına çok benzer şekilde, bu da birbirini tanıma dönemidir. Bu dönemden daha sıklıkla "Dördüncü Üç Aylık Dönem" olarak söz edilmesinin başlıca nedeni, ailenin bir çiftten ziyade üç kişilik bir aile olmaya alışması ve düzenini oturtmasıyla gelişmenin hâlâ devam ettiği konusunda ar-

tan bir farkındalık olmasıdır. Şimdi bir durup bu geçiş dönemini bebeğinizin gözünden değerlendirin. Bebeğiniz sizin dünyanıza yabancıdır. Doğumuna kadar suyla dolu bir kesenin içinde yaşamış, ışık, sıcaklık veya açlık değişimlerini gerçek anlamda hiç yaşamamıştır. Siz etrafta dolaşırken sakin ve huzurlu, siz hareketsizken aktif olmuştur.

Bazı bebekler hayatlarından memnun görünürken diğerleri geçiş dönemini biraz daha zor atlatır. Evinizden ayrılıp yeni ve yabancı bir yere yolculuk ettiğiniz bir zamanda kendi yaşadıklarınızı düşünün. O ilk birkaç gece yabancı bir yatakta iyi uyumuş muydunuz? Geçişler zaman alır. Bebeğinizin yeni hayatını rahimdeki hayatına mümkün olduğunca benzeterek -sadece üçünüz bir arada olarak- yeni hayatına alışması için ona biraz zaman tanıyın. Sizinle bebeğiniz arasındaki bağ her gün biraz daha güçlenecektir.

Bütün odak noktanız, tebriğe gelenleri ağırlamak değil bebeğinizin yeni dünyasına alışması olmalıdır. Balayınıza sizinle birlikte kaç kişi gelmişti? Mahremiyet, keşfetme ve tanışma anları şimdi de aynı derecede önemlidir. Tüm ihtiyacınız olan, bebeğinizin gelmesinden önceki dönemde olduğu kadar sakinlik, huzur ve bağlanmadır.

İlk önce dış dünyayla temasınızı en aza indirin. Temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için günlük hayatınızı sadeleştirin. Bütün gün pijamalarınızla dolaşın ve dışarıdan yemek ısmarlayın. Bu, iş arkadaşlarının, dostların ve akrabaların sürekli ziyaret akınına uğrama zamanı değildir. Konuklar, özellikle de kadınlar, yeni bebekleri kucaklarına almak isterler ama bebeklerin müthiş bir uyum döneminden geçtikleri hatırlatılmalıdır. Ebeveynlerinin kokusuna ve dokunuşuna alışma ve yeni çevrelerine intibak etmeye ihtiyaçları vardır.

Dostlarınız ve akrabalarınız, sadece, size yemek getirmek, ça-

maşır yıkamak, sizin için alışverişe çıkmak veya evinizi temizlemek için uğrasınlar! Bu ihtiyaçların karşılanması, ebeveynlik yolculuğunuzun bir sonraki ayağını keyifli ve faydalı hale getirir; sizin ebeveynler olarak yeni rollerinize geçmenize, bebeğinizin de doğmamış bebek rolünden yeni doğmuş bebek rolüne geçmesine yardımcı olur.

Tebrik için arayabileceklerin beklentilerini karşılamak için, bebeğinizin doğum tarihi, saati, kilosu ve benzeri bilgileri sosyal paylaşım sitesi hesabınıza bırakabilirsiniz. Birkaç hafta içinde hepiniz tanışma ve yeni ailenize alışma şansını yakaladıktan sonra ziyaretçileri kabul etmekten mutluluk duyacağınızı belirttiğinizden de emin olun. Telefonun zilini ve sesini kısın. Dinlendiğiniz zaman kapıya aynı türde mesaj içeren bir not koymanız da iyi olur.

İnsan yavruları, yeni doğmuş yavrular arasında en aciz olanlardır. Hayatta kalma içgüdüleri güçlü bir aranma ve emme refleksi içerir. İçgüdüleri onlara % 100 ebeveynlerine bağımlı olduklarını da söyler. Ebeveynlerinin seslerini, kokularını ve dokunuşlarını yabancılarınkinden ayırabilirler. Bizim onlara davranma ve ihtiyaçlarına cevap verme şeklimizden her gün dünyamız hakkında bilgi edinirler. Bebeğinizi yerine bıraktığınız zaman, sizin nerede olduğunuzu ve ne zaman döneceğinizi bilemez. Etrafta hiçbir sesin olmadığı, serin, sert bir yüzeyde sırtüstü vaziyette yalnız olmak, bebeğinizi bırakabileceğiniz en alışık olmadığı ortamdır. Bunun içindir ki sizin göğsünüzdeyken, yanınızdayken veya bulunduğunuz yere yakın mesafedeyken, sizden ayrı olduğu zamana göre daha adamakıllı uyuyacaktır. Bebeğin perspektifinden bakıldığında, eğer hayatta kalmak istiyorsa ayrılık bir seçenek değildir. Bebeğiniz sizinle bağını işte bu kadar ciddi şekilde görür. Unutmayın, bebeğiniz, tüm ihtiyaçlarının anında karşılandığı rahimde muhtemelen çok mutluydu.

Bazı kişilerin söylediklerinin aksine, bebeğinizi şımartamazsınız. Bu mümkün değil. Bebeğinizin beden diline ne kadar duyarlı hale gelir ve çıkardığı sesleri yorumlamada ne kadar ustalaşırsanız, bebeğiniz o kadar memnun olur ve dikkatinizi çekmek için ağlama ihtiyacını o kadar az hisseder.

Bebekler size bir mesaj gönderme ihtiyacı duydukları için ağlarlar. Rahat ettirilmediklerinde, bu dünyada hayatta kalma şansları konusunda kafaları karışır ve korkuya kapılırlar. Bebeğinizin dokunma, sıcaklık ve besin ihtiyaçlarına ne kadar duyarlı olursanız, gelişimin bütün o kilometre taşlarını aşmaya hazır halde, duygusal ve fiziksel anlamda o kadar dengeli büyür. İlk günlerde ve haftalarda bu ihtiyaçların karşılanması, hayatın sonraki dönemlerinde güven ve bağımsızlık duyguları için sağlam bir temel oluşturur.

Bebeğinizi anlamak kendi engellenmişlik hissinizi en aza indirecek ve sizin ebeveynlik neşenizi artıracaktır. İhtiyaçlarına cevap verilen bebekler ağlamaya ihtiyaçları olmadığını öğrenirler. Bebeğinizin dikkatinizi çekmek için ağlaması gerekmediğini öğrenmesine yardımcı olmanızın pek çok yolu var. Bunlardan birincisi, ilk uyandığı zaman çıkardığı seslere duyarlı olmaktır. Size çok kısa bir süre sonra tam olarak uyanacağını ve beslenme ihtiyacı olacağını söylerken çıkardığı o küçük homurdanmaları, mızmızlanmaları ve dudaklarını şapırdatmasını dinleyin. Ağlama ihtiyacı duymadan önce bebeğinizi alın, böylece dikkatinizi çekmek için ağlamaya ihtiyacı olmadığının güvenini öğrenecektir.

Bu "bebekayı" süresince, yeni HypnoBirthing anneleri yaşadıkları coşkuya rağmen, bazen keyifli bazen de keyifsiz olabilmektedirler. Bu normaldir ve bunu bilmek bu zamanın daha az istikrarsız görünmesini sağlayabilir. Fizyolojik açıdan, hamileliği desteklemiş olan hormonlar hızla azalırken süt salgılanmasını destekleyen hormonlar çalışmaya başlar. Bu değişiklikler bir süre için an-

neyi duygusal açıdan hassas hale getirebilir. Bunun çaresi, evdeki o ilk günlerde bol bol destek almak ve dinlenmektir. Uyuklamayı öğrenin. HypnoBirthing derslerinizden kalan gevşeme CD'sini veya müziği kullanmak sizin ve bebeğinizin dinlenmesine yardımcı olacaktır. Yeni ebeveynler olarak yaşadığınız bazı duygulara hitap eden özel bir HipnoEbeveynlik Cd'sini şimdi uygulayıcınız veya HypnoBirthing Enstitüsü aracılığıyla temin edebilirsiniz. Bu CD, yaşamakta olduğunuz şeylerin olağandışı olmadığını fark etmenize yardımcı olacak ve endişelerinizi hafifletecektir.

Ev hayatının düzgün şekilde işlemesini devam ettirmek için bütün o günlük ev işlerini kim yapacak? Baba mı? Büyükanne mi? Gebelik ve doğum danışmanı mı? Anneler bebeklerini beslemeyi öğrenmekle ve fiziksel olarak kendilerine bakmakla yeterince meşguldürler. Bebek doğduktan sonraki en az iki hafta için destek sisteminizi önceden oluşturmak çok önemlidir. Bu, kendinize yeniden güvenir hale gelmenizi hızlandırabilir ve yorgunluğun önlenmesine yardım eder.

Doğum Sonrası Bağ Kurma için Öneriler

* Elinizden geldiğince sık bebeği sol tarafınızda kalbinize yakın tutun. Bebeklerin beslenmeye olduğu kadar sevgiye ve dokunulmaya da ihtiyaçları vardır. Kalp atışlarınızı duyduklarında kendilerini evde hissederler.

* Bebeğinizin iletişimine (ağlamasına) tepki verin. Bebekler ağlarlar çünkü rahim dışındaki yeni varlıklarına alışma girişiminde bulunurlarken bir şeyler onları üzüyor veya kafalarını karıştırıyordur.

* Yeni olumlamalar yaratın ve beslenme veya banyo zamanı bunları söyleyin. Bebeğinizle mümkün olduğunca çok konuşun ve onu okşayın; bu işin her dakikasını seveceksiniz.

* Doğum öncesi bağ kurma deneyimlerinden mümkün olduğunca çoğunu tekrar edin, böylece aynı bildik sesler ve etkileşimler bebeğin yeni hayatına alışmasına yardımcı olabilir. Huysuzluk zamanlarını azaltmak için müzik dinleyin ve bebeğiniz rahminizdeyken okuduğunuz şeylerden bazılarını okuyun.

* Bebeğin bedensel işlevlerine karşı -kakalar, tükürmeler, geğirmeler- her türlü olumsuz ifadeden veya tavırdan kaçının.

* Yorgunluğu mümkün olduğunca önleyin ve bebeğin "huysuzluğu"nu içselleştirmeyin. Bu küçük varlıkla mücadele etmeyin. O, sizin hiç sıcak bir yemek yiyemediğinizi veya iyi bir gece uykusu çekemediğinizi görmek için çıkmadı dışarı... Unutmayın, bu bebek için de kolay değil. Sakin olun.

* Stresli olmayın. Bu, üzerinde uzmanlaşmış olduğunuz gevşeme tekniklerine dönmek için iyi bir zamandır. Her seferinde sadece birkaç dakika ara verebilseniz bile, elinizden geldiğince sık gevşeme müziği dinleyin. Birkaç saniyeliğine durun ve sakin bir hale dönmenize yardımcı olması için biraz Uyku Nefesi uygulayın.

Zaman zaman çok zor gelse de, aslında bu ilk birkaç ayın çabucak geçip gittiğini göreceksiniz. Kendinizi, bebeğinizin bebekliğine geri dönüp bakarken ve bebeğinizle ilk tanıştığınız o harika anları özlerken bulacaksınız. Bebeğiniz çok hızlı biçimde bir aşamadan diğerine geçecek ve siz farkına bile varmadan yürüme çağına gelecek. İlk haftalarda benimsediğiniz tutumun daha sonraki zorlu işlerde size çok faydası olacaktır.

Aşağıda, çocuğunuzun dünyayı ve onun pek çok mucizesini keşfettiği o muhteşem büyüme ve araştırma aşamasına dair bir parça yer alıyor. Bu, çocukların çocuklar gibi davrandıklarını, onların yetişkinler gibi davranmaları gerektiğini düşünmenin veya bunu beklemenin gerçekçi olmadığını hatırlamanıza yardımcı olabilir. Onların bu yolculuğu başarılı şekilde yapabilmeleri için bakıma,

rehberliğe ve sevgiye ihtiyaçları var. Onların yol gösterilmeye ve sevilmeye ihtiyaçları var.

Lütfen, Anne ve Baba...

Benim ellerim küçük. Sütümü isteyerek dökmüyorum.

Benim bacaklarım kısa -lütfen yavaşlayın ki yetişebileyim.

Parlak ve güzel bir şeye dokunduğum zaman ellerime vurmayın. Anlamıyorum.

Lütfen sizinle konuşurken bana bakın. Böylece gerçekten dinlediğinizi anlıyorum.

Benim duygularım hassas -bütün gün beni azarlayıp durmayın. Kendimi aptal gibi hissetmeden hatalar yapmama izin verin.

Düzelttiğim yatağın veya çizdiğim resmin mükemmel olmasını beklemeyin. Denediğim için sevin beni sadece...

Unutmayın, ben bir çocuğum, küçük bir yetişkin değilim. Bazen söylediklerinizi anlamıyorum.

Sizi o kadar çok seviyorum ki... Lütfen beni, sadece yapabildiğim şeyler için değil, kendim olduğum için sevin.

YAZARI BİLİNMİYOR

Emzirme En İyi Beslenme Şeklidir



Emzirme Danışmanı, HypnoBirthing uygulayıcısı Robin Frees'in katkısıyla

Bugün bebeğinizin "doğum" günü... Bebeğinize sizden alabileceği en iyi hediyenin ne olduğunu sorabilseydiniz, o hediye ne olurdu? Bebeğiniz emzirilmeyi isterdi. Dolayısıyla, bebek besleme konusunda bir karar vermeden önce aşağıdaki düşünceleri ve bilgileri değerlendirin. Emzirmeyi bir deneyin ve bebeğinizi besleme konusunda uzun vadeli hedefleriniz hakkında bilinçli bir karar verin.

Emzirme, sevgi, güvenlik ve sağlık için hepsini tek bir basit eylemde birleştiren mükemmel bir hediyedir. Tıpkı rahminizin çocuğunuzu dokuz ay boyunca beslediği gibi şimdi de göğüsleriniz bebeğiniz için o gıda ve beslenme bağlantısını sürdürmeye hazırdır. Tıpkı amniyon sıvınızın sizin yediklerinizin tatlarını ve kokularını almış ve rahminizdeyken bebeğinizin bunu yutmuş olması gibi anne sütü de sizin yediklerinizin tatlarını alır ve doğumdan sonra bebeğiniz pek çok yeni tatla tanışmaya devam eder. Bu, paranın satın alamayacağı bir hediyedir. İster birkaç hafta, ister birkaç ay veya yıl emzirmeye karar verin, bebeğinize yararları bir ömür boyu sürecek bir hediye vermek için bu sizin ilk fırsatınızdır. Daha önce bebeğinizin bağlanma ihtiyacını tartışmıştık; hangi yol onun pek çok ihtiyacını kucağa alınıp emzirilmekten daha iyi karşılayabilir ki?

Son yıllarda araştırmalar anne sütünün gerçekten benzersiz ve taklit edilemez bir besin olduğunu doğrulamıştır. Mama anne sütüne eşit değildir. Bu gerçeğin kanıtı öyle güçlenmiştir ki 1997 yılında Amerikan Pediatri Akademisi, çocukların on iki ay veya daha uzun süre anne sütü almalarını tavsiye eden bir politika bildirisini kabul etmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün bebek beslenmesi önceliğine dair tavsiyeleri şu sıradadır:

1. Doğrudan göğüsten annenin kendi sütü
2. Bebeğe başka bir şekilde verilen sağılmış anne sütü
3. Başka bir annenin sütü (süt bankasından)
4. Bebek maması

Anne sütünün üstün faydalarından biri her bir bebeğe göre özel olarak yapılmasıdır. Prematüre bebekleri olan anneler, fazladan antikorlar ve proteinler içeren spesifik olarak bebekleri için hazırlanmış süt yaparlar. Anne sütü sadece karbonhidratlar, yağlar ve proteinler içermekle kalmaz, görme ve beyin gelişimini artıran özel maddeler ve büyüme hormonları ile enfeksiyonla savaşan antikorlar da içerir. Biliminsanları hazır mamanın içine bu değerli maddeleri koyamıyor. Çalışmalar, emzirilen çocuklarda kulak enfeksiyonu, ishal ve üst solunum yolu enfeksiyonu vakalarına daha az rastlandığını göstermektedir. Avantajlar hayatın daha sonraki dönemlerine de taşınmaktadır. Emzirilmiş yetişkinlerin kolesterolleri daha düşük oluyor ve onlarda kalp hastalığı daha az görülüyor. Çalışmalar, emziren kadınlarda meme ve rahim ağzı kanseri oranlarının daha düşük olduğunu da göstermiştir. Daha az sayıda yaygın hastalıklar ve rahatsızlıklar yaşamanın yanısıra, emzirilen çocuklar daha yüksek IQ'ya da sahip oluyorlar.

Bedeninizin size bedava sunduğu bu kaynağın mali değerini düşünmemiş olabilirsiniz. Eğer bebeğinizi bir yıl boyunca biberonla hazır mama vererek besleyecek olsanız, bu 1.200 ilâ 2.700

dolara mal olabilirken, doktor reçetesiyle bir süt bankasından aldığınız anne sütü yaklaşık 36,000 dolara mal olacaktır! Annelerin, anne sütüne "altın sıvı" demelerine şaşmamak gerek... Bedeniniz bebeğinize bu harika besini tamamen ücretsiz sağlamaktadır.

Normal olarak, emzirme, hem siz hem de bebeğiniz için öğrenilmesi kolay bir beceridir. Anneler ve bebekler bunu binlerce yıldır yapıyor. Dans etmek veya araba kullanmak gibi herhangi bir beceride olduğu gibi, bu işi ne kadar çok yaparsanız, o kadar ustalaşırsınız. İlk birkaç haftayı atlatmak doğal gelebilir veya başta garip gelebilir ama zamanla siz ve bebeğiniz bu özel deneyimden gittikçe daha fazla keyif alacaksınız.

İlk birkaç gün boyunca bedeninizde kolostrum adı verilen az miktarda bir ilk süt üretilecektir. Bu dönem, çay kaşığıyla ölçülen süt miktarınız bardaklarla ölçülecek hale gelmeye başlamadan önce bebeğinizin memeyi kavrama ve emme alıştırması yapabileceği zamandır. Kolostrum, bebeğinizin sisteminden mekonyumun (bebeğin ilk kakalarının) temizlenmesine yardımcı olabilen etkili bir yumuşatıcıdır. Ayrıca bebeğinizi hastalıklardan koruyacak olan antikorlarla doludur. Eğer bebeğiniz uykuluysa ve beslenmeye karşı ilgisizse, bebeğinizi beslenmek istemeye ikna etmek için kolostrumunuzu bir kaşığa sağıp bebeğinize vermeniz her zaman mümkündür. Bebeğinizi ten tene temas halinde tutmanız onun beslenmeye ilgili hale gelmesini sağlamanın başka bir yoludur. Çalışmalar göğsün, bebeği cezbetmek için amniyon sıvısının kokusuna benzer bir koku salgıladığını göstermiştir.

Biri size yardım ettiğinde yeni bir beceriyi öğrenmek kolaydır. Araba kullanmayı tek başınıza öğrenmediniz. Yardım istemeyi unutmayın. Bebeğiniz doğmadan önce başka anneleri emzirirken izlemek de daha hızlı öğrenmenize yarayacaktır.

İlk hafta boyunca emzirme konusunda bazı zorluklar yaşayabi-

lirsiniz ama hamileliğinizde yaptığınız gibi, emzirmeye karşı olumlu bir tavrı muhafaza edin. Bu, çok geçmeden hem anne hem de bebek tarafından bir hediye olarak görülecektir. Eğer rahatsızlık hissederseniz, bunun emzirmenin normal bir parçası olmadığını ve dikkat etmeniz gerektiğine işaret ettiğini bilin.

Bir sorun ne kadar erken saptanırsa, çözümü o kadar kolay olur. Çoğu toplulukta emzirme danışmanları ve emzirmeye destek gönüllüleri bulunmaktadır. Destekleyici bir sağlık görevlisi veya hastane personeli bilgi sahibidir ve sizi bölgenizdeki bir emzirme uzmanına yönlendirebilir. Bebeğiniz doğmadan önce destek sisteminizi kurmak ve LaLeche League gibi bilgili kaynaklardan emzirme hakkında bilgi edinmek sorunları en aza indirebilir.

Eğer sorunlar ortaya çıkarsa, bir yandan yardım ararken bir yandan da yapabileceğiniz iki şey var. Birincisi, süt miktarınızı muhafaza edin. Göğsünüzden sütü çıkardığınız sürece (günde 5–8 kez) daha çok süt yapacaksınız. Eğer bebeğiniz göğüsten beslenemiyorsa, elinizle veya göğüs pompasıyla sağarak sütü çıkartın. Yapmanız gereken ikinci şey bebeğinizi beslemektir. Sağmış olduğunuz sütü kullanabilirsiniz ya da süt miktarınız artana kadar hazır mamayla takviye etmeniz gerektiğini görebilirsiniz. Kilo alan bir bebek emmeyi öğrenmeye istekli olacaktır. Destek ve vakitlice "uygulamalı" bir yardım onun için olumlu bir öğrenme ortamı yaratılmasına yardım edecektir.

Anneye yakın kişilerin, annenin emzirme kararını duygusal anlamda desteklemeleri önemlidir. Günümüzde pek çok baba ve büyükbaba yeni bebeğin bakımında aktif rol oynamak istiyor ve bebeğin emzirilmesi durumunda sürece nasıl daha fazla dahil olunabileceğini merak ediyor. Beslenmenin dışındaki diğer günlük faaliyetlere katılabilmelerinin pek çok yolu var. Bebekle yürüyüş yapma, bebeği kucağa alma, sallama ve beslenmelerden sonra bebe-

ğin gazını çıkartma bu faaliyetlerde anneye destek sağlayabilir ve bebeğin ailedeki diğer kişileri tanımasına olanak verir. Her ne kadar bez değiştirmek o kadar cazip olmasa da, başkalarının, önemsediklerini göstermelerinin başka bir yoludur! Günün sonunda bebeğe banyo yaptırmak babaların çocuklarıyla bağ kurmaları için harika bir yoldur.

HypnoBirthing hakkında bilgi edinme nedenlerinizi hatırlıyor musunuz? Kendiniz ve bebeğiniz için daha sakin ve daha güvenli bir doğum deneyimi arıyordunuz -size, arkadaşlarınızın ve akrabalarınızın kendi doğumlarında yaşamış olabilecekleri başka deneyimlerden daha fazla güven verecek bir doğum... Aynısı emzirme için de geçerli... İyi niyetli tanıdıklar, ihtiyaçları olduğunda yardım veya bilgi alamadıklarından emzirmede güçlük yaşamış olabilirler ama bunun sizi, bebeğiniz için bu önemli kararı vermekten alıkoymasına izin vermeyin. Bebeğinizin doğumundan sonra vücudunuz emzireceğinizi varsayarak bol bol sütünüz olur. Yola emzirmeyle devam edip sizin ve bebeğinizin bu özel bağdan ne kadar keyif aldığınızı görmenin zamanıdır. Bu sizin ve bebeğinizin kesinlikle beğeneceğiniz en özel hediyedir ve bu hediye ömür boyu sürecek bir bağ kuracaktır.

Ek: Doğum Tercih Kâğıtları



İlerideki sayfalar, HypnoBirthing uygulayıcınızın, doğum tercihlerinizi tasarlarken kullanmanız için size vereceği sayfaların kopyalarıdır. Doğum Tercih Kâğıtları'nı doğumunuz için kullanacağınız merkezi gezmeden önce doldurmanız iyi olur. Turunuzda size rehberlik eden kişiyle buradaki bazı maddeleri tartışmak isteyebilirsiniz.

Bu plan tüm ABD'de ve birkaç yabancı ülkede kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Bu nedenle planda, sizin veya doğum yapacağınız merkez için geçerli olmayabilecek maddeler göreceksiniz. Listelenen maddelerin birçoğu uzun zaman önce pek çok hastaneden ve personelden edinilmiştir. Ancak, bazı coğrafyalarda rutin olarak saygıyla karşılanan taleplerin pek çoğu, bu ülkenin başka bölgelerinde ve ABD dışında henüz duyulmamış taleplerdir. Bu maddeleri atlayabilir, "Yok" olarak işaretleyebilir veya sadece sizin kendi tercihlerinize uyanları seçebilirsiniz.

Sağlık Görevlilerine Mektup:

Sayın Sağlık Görevlisi,

Doğum refakatçim ve ben, siz tıbbî danışmanımızı ve siz doğum merkezi personelimizi, bebeğimiz doğarken bize bakmasını istediğimiz kişiler olarak seçtik. Sakin, gevşemiş, doğal doğum için HypnoBirthing yöntemini seçtik. Başkalarından duyduklarımıza dayanarak, neşeli, hatırlanmaya değer ve en tatmin edici doğal doğumu yaşama arzumuzu gerçekleştirmemize yardımcı olmak için elinizden geleni yapacağınıza gerçekten inanıyoruz.

Aşağıdaki bilgiler bizim doğum tercihlerimizin bir kopyasıdır. Doğum refakatçim ve ben plandaki her bir spesifik talebi dikkatlice değerlendirdik ve şu dönem için arzularımızı tarif ettiğini düşünüyoruz.

Doğum süreci ortaya çıktıkça düşünce şeklimizi değiştirmeyi tercih edebileceğimizin farkındayız ve bunu yapmakta kendimizi özgür hissetmeyi arzu ediyoruz. Bu seçimlerin normal bir hamileliği ve doğumu varsaydığını anlıyoruz. Tıbbî aciliyet oluşturan bir durum ortaya çıkarsa, tıbbî gerekliliğin açıklamasını öğrenme fırsatımız olduktan ve kararı kendi aramızda tartışmak için yeterli zamana sahip olduktan sonra bizden tam bir işbirliği göreceğinizi lütfen bilin. Önerilen bütün işlemler, doğum süreci değerlendirildiğinde sürecin ilerleyişi ve olası her özel durum için net açıklamalar duymayı arzu ediyoruz. Özel şartların olmaması durumunda aşağıdaki taleplerin dikkate alınmasını istiyoruz.

Lütfen bunu doğum öncesi kayıtlarıma ekleyin ve sizin bizim yanımızda olmamanız durumunda doğuma girebilecek olan bütün doktorlara/personele iletin.

Aşağıdaki birimlere kopyaları vereceğim:

❑ hastanenin doğum birimi ❑ doğum kliniği ❑ ebem

Desteğiniz ve anlayışınız için minnettarız.

İmza:

Doğum Tercih Kâğıtları

Yatış Öncesi İçin

Taleplerimiz:

❑ Kasılma sürecinde gevşemenin kesintiye uğramaması için yatış öncesi bir ziyarette gerekli bütün evrak işini tamamlamak.

❑ Kasılma sürecinin sunî olarak başlatılmasını, ancak kasılma süreci olağanın dışında gecikirse ve tıbbî bir acil durum söz konusu olduğunda göz önüne almak.

❑ Kasılma sürecinin sunî olarak indüksiyonunu, zarların açılmasından sonra, anne ile bebek enfeksiyon belirtisi göstermiyorsa, makul bir süre ertelemek.

❑ Hastaneye gitmeden önce mümkün olduğunca uzun süre evde kalmak.

❑ DİĞER TALEPLER:

Hastaneye Yatış İçin

Taleplerimiz:

❑ Acil tıbbî bir durum olmadığı sürece, mümkün olan en doğal doğumu gerçekleştirmemizi gereksiz yere engelleyebilecek her uygulamadan veya işlemden uzak durma arzumuzu desteklemek için sağlık görevlilerinin sabır ve anlayış göstermeleri.

❑ Bize verilmiş hemşiremizle doğum tercihlerimizi tartışma fırsatı.

❑ Eğer açılma 4 santimden azsa ve yatışı gerektiren bir durum yoksa kasılma süreci ilerleyene kadar eve geri dönmek.

❑ Doğal doğum taraftarı bir hemşirenin verilmesi.

❑ Odama tekerlekli sandalyeyle/sedyeyle veya yürüyerek gitmek arasında tercih yapmak.

❑ Yatış sonrasında kendi kendime sıvı almak ve rutin serum takılmasını geri çevirmek.

❑ Doğumu doğal yollarla başlatmak ve ancak tıbbî aciliyet söz konusu olduğunda asgari dozlarla sunî indüksiyona geçmek.

❑ Rahim doğal olarak incelip açıldığında sunî indüksiyon ilaçlarının kesilmesi.

❑ Özel bir kasılma ve doğum odası, hafif bir aydınlatma, müzik olması ve kısık sesle konuşulması.

❑ Yatıştaki yirmi dakikalık zorunlu strip bağlanmadan sonra FHR'nin (Fetal Kalp Atım Hızı) sadece aralıklı olarak izlenmesi (EFM).

Aşağıdaki kişilerin doğumumda bulunması:

❑ eş
❑ diğer doğum refakatçisi
❑ akraba
❑ doğum süreci destek kişisi

❑ Hayatımızın bu önemli zamanının resimlerinin ve/veya filminin çekilmesi.

❑ Telefonların odamıza bağlanması.

❑ Telefonların bağlanmaması -sadece mesajlar.

❑ Ağrı ölçeği bilgisi alımına katılmayı saygılı biçimde geri çevirmek.

❑ DİĞER TALEPLER:

Doğum Sürecinin İlk Açılma Aşamasında

Taleplerimiz:

❑ Acil tıbbî bir durum olmadığı sürece, mümkün olan en doğal doğumu gerçekleştirmemizi gereksiz yere engelleyebilecek her uygulamadan veya işlemden uzak durma arzumuzu desteklemek için sağlık görevlilerin sabır ve anlayış göstermeleri.

❑ Sadece gerekli hastane personelinin veya güleryüzlü gözlemcilerin bulunması.

❑ Personelin "ağrı, acı, vb."den söz etmekten ve talep edilmediği sürece ilaç veya kasılma sürecini geliştirici işlemler uygulama teklifinden kaçınması

❑ Ölçümler arasında tansiyon aleti manşonunun takılmaması.

❑ Düzen oturduktan sonra elle aralıklı olarak izlenmesi.

❑ Yalnızca acil tıbbî durum söz konusu olduğunda içeriden izleme yapılması.

❑ Açılma sürecinin uzaması durumunda besleyici atıştırmalıklar olması.

❑ Açılma sürecinde yürüme veya hareket etme ya da yürümeme veya hareket etmeme özgürlüğü.

❑ Pozisyon değiştirilmesi ve istenilen kasılma süreci pozisyonlarının alınması.

❑ Zarların vaktinden evvel yırtılmasını önlemek için -izin alınarak- asgari sayıda vajinal muayene yapılması.

❑ "Bir şeyleri ilerletme" veya "kasılmaları artırma" bahsi yapmadan doğum sürecinin kendi doğal yolunu izlemesine izin verilmesi.

❑ Yavaş veya duraklayan bir açılma süreci durumunda doğal oksitosin uyarımı -göğüs ucu uyarımı- kullanılması ve bunun yapılması için mahremiyetin sağlanması.

❑ Herhangi bir tıbbî işleme başlamadan önce –doğumun hız-

landırılması, zarın açılması- tamamen bilgilendirilmek ve danışılmak

❑ Doğum havuzundan, küvetinden veya duştan yararlanmak.

❑ DİĞER TALEPLER:

Doğum Sırasında

Taleplerimiz:

❑ Acil tıbbî bir durum olmadığı sürece, mümkün olan en doğal doğumu gerçekleştirmemizi gereksiz yere engelleyebilecek her uygulamadan veya işlemden uzak durma arzumuzu desteklemek için sağlık görevlilerinin sabır ve anlayış göstermeleri.

❑ Varsa suda doğum için (önceden düzenlenmiş) havuzun içinde kalmak.

❑ Taçlanmaya ulaşmak için annenin yönlendirdiği Doğum Nefesi ile birlikte bedenin doğal atıcı nabız dalgalarının bebeğin nazikçe inmesini kolaylaştırmasına izin verilmesi. Doğum refakatçisi mesajlar verecektir. Antrenörlük istenmiyor.

❑ HypnoBirthing nefes tekniklerini kullanmak -başka yöntemler istenmiyor.

❑ Epizyotomi gerektirme olasılığı en düşük olan tercih edilen bir doğum pozisyonu almak.

❑ Epizyotominin önlenmesi için sıcak yağ kompresleri kullanmak. Perineye perinatal masaj istenmiyor.

❑ Sadece gerek olursa ve tartışıldıktan sonra epizyotomi uygulanması.

❑ Epizyotomi için lokal anestezi kullanılması.

❑ Bebeğin burnunun ve boğazının aspirasyon yoluyla temizlenmesinden önce doğumun tamamlanması.

❑ Doğumun kameraya çekilmesi.

❑ Diğer çocuklarımızın [ ] doğum esnasında [ ]doğumdan kısa bir süre sonra yanımızda olmaları.

❑ DİĞER TALEPLER:

Doğumun Ardından

Taleplerimiz:

❑ Eğer bebeğin cinsiyeti bilinmiyorsa anneye cinsiyeti babanın/doğum refakatçisinin söylemesi.

❑ Eğer mümkün olursa bebeği doğum refakatçisinin veya annenin karşılaması.

❑ Bebeğin annenin karnına veya göğsünün alt kısmına konularak anında ten tene temas sağlanması. Bebeğin kundaklanması istenmiyor. Baba/refakatçi, ısıtıcı battaniyenin altından elini bebeğin sırtına yerleştirerek bu bağlanmaya katılır.

❑ Kordonun ancak nabız atışı durduktan sonra sıkıştırılıp kesilmesi.

❑ Nabız atışı durduktan sonra kordonu babanın/doğum refakatçisinin kesmesi.

❑ Sezaryen olması durumunda, babanın/refakatçinin/doğum destekçisinin ameliyathanede ve uyanma odasında annenin yanında olmasına izin verilmesi.

❑ Sezaryen doğumdan sonra bebeği babanın kucağına alması; görmesi ve göz teması kurması için anneye getirmesi. Acil bir

durum olmadığı sürece, bağ kurma için babanın bebeği tutmaya devam etmesi.

❑ Plasentanın doğal yolla doğması için beklenmesi.

❑ Plasentanın doğumuna yardımcı olmak için bebeğin memeye getirilmesi.

❑ Plasentanın doğumuna yardımcı olmak için her on beş dakikada bir rahme nazikçe masaj yapılması.

❑ Plasentanın atılmasına yardımcı olmak için göğüs ucunun doğal yolla uyarılması.

❑ Plasentanın çıkarılması için gerekmedikçe kordonun çekilmemesi, elle çıkarılmaması veya yapay oksitosin kullanılmaması.

❑ DİĞER TALEPLER:

Bebek İçin

Taleplerimiz:

❑ Doğum anında ve bebek annenin göğsüne yerleştirilinceye dek parlak ışıkların geçici olarak kaldırılması.

❑ Verniksin bebeğin cildine nüfuz etmesine izin verilmesi; "temizlemenin veya ovalamanın" ertelenmesi. Ovalamanın uygun olduğu zamanda, havlu değil yumuşak kumaş kullanılması.

❑ Bebeğin şu kadar süre anne ve doğum refakatçisiyle kalması

❑ 1/2 sa. ❑ 1 sa. ❑ 2 sa.

❑ Bağlanma için en iyi görüşü sağlamak amacıyla bebeğin gözlerine merhem sürülmesinin ertelenmesi.

❑ Eğer varsa enjeksiyon yerine ağızdan K vitamini verilmesi.

❑ Erkek bebeğin ❑ sünnet edilmesi ❑ sünnet edilmemesi.

❑ Hastanede yatış süresince baba ile bebeğin anneyle beraber kalmaları.

❑ Bebeğin doğum kitabına ayak izlerinin alınması.

❑ Bebeğin hayatının ilk saatlerinde birkaç kez emzirilmesi.

❑ Bebeğin sadece emzirilmesi. Biberon, mama, yalancı emzik veya silikon meme uçları istenmiyor.

Desteğiniz ve seçimlerimize karşı nazik dikkatiniz için şimdiden teşekkür ederiz. Güzel bir doğumu ve bu yeni hayatın kutlamasını sabırsızlıkla beklerken duygularımızı paylaştığınızı biliyoruz.

Kaynakça



Kitaplar

Barber, Joseph, Ph.D. ve Cheri Adrian, Ph.D. Eds. Psychological Approaches to the Management of Pain. Levittown, Pa.: Brunner/Mazel, 1982.

Barstow, Anne Llewellyn. Witchcraze. San Francisco: Pandora, 1994.

Bieler, Henry G., M.D. Food Is Your Best Medicine. New York: Random House, 1965.

Birch, William G., M.D. A Doctor Discusses Pregnancy. Chicago: Budlong Press, 1988.

Blaustone, Jan. The Joy of Parenthood. Deephaven, Minn.: Meadowbrook Press, 1993.

Bolduc, Henry Leo. Self Hypnosis: Creating Your Own Destiny. Independence, Va.: Adventures into Time Publishers, 1992.

Bradley, Robert A., M.D. Husband-Coached Childbirth. New York: Bantam Books, 1996.

Capacchione, Lucia, ve Sandra Bardsley. Creating a Joyful Birth Experience. New York: Fireside, 1994.

Carola, Robert, vd. Human Anatomy and Physiology. New York: McGraw-Hill Education, 1990.

Carpenter, Carl. Hypno Kinesiology: A Holistic Approach to Healing. New Delhi, India: Sterling Publishers, 2003.

Chamberlain, David. The Mind of Your Newborn Baby. Ber-

keley, Calif.: North Atlantic Books, 1998.

Curtis, Glade B., ve Judith Schuler. Your Pregnancy Week by Week. Cambridge, Mass.: DeCapo Press, 2004.

Davis, Elizabeth, vd. Heart & Hands: A Midwife's Guide to Pregnancy and Birth. Berkeley, Calif.: Celestial Arts, 2004.

Dick-Read, Grantly, M.D. Childbirth Without Fear. London: Pinter & Martin Ltd., 2004.

Dunham, Carroll, vd. Mamatoto: A Celebration of Birth. New York: Viking-Penguin, 1992.

Dye, John H., M.D. Easy Childbirth: Healthy Mother and Healthy Children. Buffalo, N.Y.: J. H. Dye Medical Institute, 1891.

Ehrenreich, Barbara ve Deirdre English. Witches, Midwives and Nurses. New York: The Feminist Press, 1972.

Ellerbe, Helen. The Dark Side of Christian History. Berkeley, Calif.: Morningstar Books, 1995.

Gaskin, Ina May. Spiritual Midwifery. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 2002.

Goer, Henci. The Thinking Woman's Guide to a Better Birth. New York: Perigree Books, 1999.

Hawk, Breck, R.N., ebe. Hey! Who's Having This Baby, Anyway, Phoenix, Ariz.: End Table Books, 2005.

Harper, Barbara, R.N. Gentle Birth Choices. Rochester, Vt.: Healing Arts Press, 1994.

Hoke, James H. I Would If I Could and I Can. Glendale, Calif.: Westwood Publishing Co., 1980.

Jones, Carl. The Birth Partner's Handbook. Deephaven, Minn.: Meadowbrook Press, 1989.

———. Mind over Labor. New York: Penguin Books, 1987.

Kerr, Mary Brandt. The Joy of Pregnancy. New York: Golden Apple Publishers, 1987.

Krasner, A.M., Ph.D. The Wizard Within. Irvine, Calif.: American Board of Hypnotherapy Press, 1990.

Kroger, William, M.D. Childbirth with Hypnosis. North Hollywood, Calif.: Wilshire Book Co., 1970.

Lazarev, Michael, M.D. Sonatal. Bloomsbury, N.J.: Infinite Potential, Inc., 1991.

Leboyer, Frederick. Birth Without Violence. Rochester, Vt.: Healing Arts Press, 2002.

Lennart, Righard. Delivery Self-Attachment. Sunland, Calif.: Geddes Productions, 1992.

Lesko, Wendy ve Matthew Lesko. The Maternity Sourcebook. New York: Warner Books, 1985.

Longacre, R.D., Ph.D., F.B.H.A. Client-Centered Hypnotherapy. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Co., 1995.

Losier, Michael J. Law of Attraction. Victoria, B.C., Canada: Michael Losier, 2003.

McCutcheon, Susan. Natural Childbirth the Bradley Way. New York: Plume, 1996.

Mitford, Jessica. The American Way of Birth. New York: E. P. Dutton, 1992.

Nathanielsz, Peter, M.D. The Prenatal Prescription. New York: HarperCollins Publishers, 2001.

Northrup, Christiane, M.D., Ph.D. Women's Bodies, Women's Wisdom. New York: Bantam Books, 2002.

Odent, Michel, M.D. Birth Reborn. Medford, N.J.: Birth Works Press, 1994.

O'Toole, Marie T., Ed. Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing and Allied Health. Philadelphia, Pa.: W. B. Saunders Co., 2003.

Peterson, Gayle, Ph.D. An Easier Childbirth. Berkeley, Calif.:

Shadow and Light Publications, 1993.

Sears, William, M.D. ve Martha Sears, R.N. The Birth Book. Boston, Mass.: Little, Brown, 1994.

Shanley, Laura Kaplan. Unassisted Childbirth. New York: Bergin & Garvey Paperback, 1994.

Simkin, Penny. The Birth Partner. Boston, Mass.: Harvard Common Press, 2001.

———, vd. Pregnancy, Childbirth and the Newborn. Deephaven, Minn.: Meadowbrook Press, 2001.

Stone, Merlin. When God Was a Woman. Orlando, Fla.: Harcourt Brace & Co., 1976.

Straus, Roger A., Ph.D. Strategic Self-Hypnosis. New York: Simon & Schuster, 2000.

Thomas, Clayton L., Ed. Taber's Cyclopedic Medical Dictionary. Philadelphia, Pa.: F. A. Davis Co., 1997.

Vander, Arthur, vd. Human Physiology. New York: McGraw-Hill Publishing Co., 1997.

Vaughn, Kathleen. Safe Childbirth. London: Bailliere, Tindall & Cox, 1937.

Verny, Thomas, M.D. The Secret Life of the Unborn Child. New York: Dell Publishing, 1981.

Weil, Andrew, M.D. Spontaneous Healing. New York: Ballantine Publishing Group, 1995.

Wessel, Helen. The Joy of Natural Childbirth: Natural Childbirth and the Christian Family. Santa Rosa Beach, Fla.: Bookmates International Inc., 1994.

Wildner, Kim. Mother's Intention: How Belief Shapes Birth. Ludington, Mich.: Harbor & Hill Publishing, 2003.

Wirth, Frederick, M.D. Prenatal Parenting. New York: HarperCollins Publishers, 2001.

Kitapçıklar, Makaleler, Dergiler ve Araştırmalar

Carnation Health Care Services, Pregnancy in Anatomical Illustrations, Los Angeles, Calif., 1962.

Cesarean Prevention Movement, Things You Can Do to Avoid an Unnecessary Cesarean, Syracuse, N.Y., 1989.

"Childbirth Without Fear," Life, Ocak 1950.

Division of Maternal and Child Health, Prenatal and Postnatal Care, Dept. of Health & Human Services, Rockville, Md.

Gilman, Eleanor, "Turning Breech Babies with Hypnosis," American Health, Nov. 1995.

Kuhlman, Christine, "A Time for Letting Go," Convergence Magazine, 1989.

Levine, Beth, "Labor Intensive," Woman's Day, Mayıs 1996.

Mehl-Madronna, Louis, "Hypnosis and Conversion of the Breech to the Vertex Presentation," Archives of Family Medicine, Vol. 3, Ekim 1994.

Orr, Tamara B., "Controlling Pain through Hypnosis," Back Pain Magazine, Mayıs 1990.

Reed, Donna, Goddess Remembered, The Burning Times, Full Circle, National Film Board of Canada.

Ross Laboratories, Becoming a Parent, Ross Growth and Development Series, Columbus, Ohio, 1988.

Tow, Jennifer, "Labor Support, Empowering Women in Birth," Spirit of Change Magazine, Ocak 1998.

Yazar Hakkında



Marie (Mickey) Mongan, kadınların gittiği bir üniversitenin eski dekanı, New Hampshire, Concord dışındaki HypnoBirthing Enstitüsü'nün yöneticisidir. Mongan, hem kamusal hem de özel sektörde edindiği üniversite düzeyinde eğitim ve danışmanlık alanlarındaki otuz yılı aşkın deneyimini hipnoterapi ve HypnoBirthing derslerine taşımaktadır. Kariyerinin başlarında New Hampshire'daki beş seçkin eğitmenden biri olarak seçildiğinde tanınmış ve Harvard Üniversitesi Ford Vakfı Üyeliği'ni kabul etmiştir. New Hampshire eyaletince kendisine danışmanlık yetkisi verilmiştir ve ileri düzey bir klinik hipnoterapi uzmanı, bir hipno anestezi uzmanı ve hipnoterapi eğitmeni diplomalarına sahiptir. Hipnoterapi alanındaki başarılarından ötürü pek çok ödül almıştır; bunların arasında National Guild of Hypnotists President's Award (Ulusal Hipnotistler Derneği Başkan Ödülü) ile tıp alanında hipnoterapinin anlaşılmasına ve kabul görmesine katkısından ötürü aldığı çok gıpta edilen Charles Tebbetts ödülü de vardır. Plymouth State College Mezunlar Başarı Ödülü'nün de sahibidir.

1992 yılının ilkbaharında Mongan, Bridges for Peace Foundation (Barış Köprüleri Vakfı) ile beraber Amerikan Diplomatı olarak Moskova'ya gitmiş ve orada Rus kadınlara personel yönetimi teknikleri dersi vermiştir.

Mickey Mongan dört yetişkin çocuk annesidir ve çocuklarının hepsi HypnoBirthing felsefesinin temelini oluşturan Dick-Read

yöntemiyle doğmuştur. Meslek icrası, bu kitapta sizinle paylaştığı HypnoBirthing programının yanısıra, geniş bir terapi uygulamaları yelpazesinde grup ve bireysel çalışmaları da içermektedir.

