

İÇİNDEKİLER

Önsöz: Hamileliğim ve Doğum Hikâyem.....	9
Giriş.....	19

İlk Üç Ay: Dönüşüm Evresi

ZİHİN

1. Bölüm: Yeniden Huzur Bulmak	33
2. Bölüm: Feng Shui: İç ve Dış Dünyanız Arasında Uyum Sağlamak.....	49
3. Bölüm: Geleneksel Olmayan Tedavi Yöntemleriyle Gelen Şifa: EFT ve Sallanma.....	60

BEDEN

4. Bölüm: Doğum Öncesi Egzersizleri: Çömelmekten Kegel Egzersizlerine	71
5. Bölüm: Beslenme ile İlgili Temel Bilgiler: Ne Yemeli?	90

RUH

6. Bölüm: Kabullenmek Yoluyla Korkuya Son Vermek	104
--	-----

İkinci Üç Ay: Hamileliğin Altın Çağı

ZİHİN

7. Bölüm: Doğum Cennetini Yaratmak	117
8. Bölüm: Doğum Tercihleri: Olumluya Hazırlanmak	136

BEDEN

9. Bölüm: Geleneksel Olmayan Hamilelikler: Bebeğim DNA'mı Taşımıyorsa veya Benim Karnımda Büyümüyorsa Ne Olacak?	155
10. Bölüm: Su, Su, Su ve Oh, Evet, Su!	165
11. Bölüm: Ya Özel Bir Durumum Olursa? Kaos Anında Sükûneti Yakalamak	175

RUH

12. Bölüm: Hipnoz: İçe Yolculuk 193
13. Bölüm: Regresyon (Geçmiş Yaşam) Terapisi:
Geçmişinize Göz Atmak 206

Üçüncü Üç Ay: Doğuma İçin Gün Saymak

ZİHİN

14. Bölüm: Yatak Odasını, Bir Başka Mucize Türünün
Gerçekleştiği Yeri Nasıl Düzenlemeli? 217

BEDEN

15. Bölüm: Doğum Yolculuğu: Doğum Evreleri 228
16. Bölüm: Doğum Pozisyonları ve Şifa Veren Dokunuş 246

RUH

17. Bölüm: Nasıl Nefes Almalı? 264
18. Bölüm: Spiritüel Sağlığı Geliştirmek:
Sakral Çakranıza Sevgi Dolu Bakım Uygulamak 277

Dördüncü Üç Ay: Yeni Hayata Atılan İlk Adımlar

ZİHİN

19. Bölüm: Biraz “Ben Zamanı” Ayırmak 289

BEDEN

20. Bölüm: Emzirmek: Altın Suyun Mucizesini Çözmek 300
21. Bölüm: Doğumdan Sonra: Bedenimde Neler Olur? 315
22. Bölüm: Bebek Bakımı ile İlgili Tuhaf Ama Yaygın Sorular:
Kaka Rengi, Kusma ve Dahası! 326

RUH

23. Bölüm: Annesi Kuzusunu Seviyor 338
Ayrılırken Dileğim 353
Teşekkür 355
Yazar Hakkında 359
Dizin 361

ÖNSÖZ

HAMİLELİĞİM VE DOĞUM HİKÂYESİ

SADECE NEFES AL: Sekize kadar yavaş yavaş sayarak nefes alın, nefesinizi tutup ikiye kadar sayın ve yine yavaş yavaş sekize kadar sayarak nefes verin. Ritmik bir nefes örüntüsü oluşturana kadar bu şekilde nefes almaya devam edin. Öyküyü okurken herhangi bir bölümünde kaybolduğunuzu hissettiğinizde tekrar bu nefes örüntüsüne dönün. Karşınıza çıkacak her hamilelik ve doğum öyküsü anlatıcısına özgüdür ve eşsizdir. Öykünün size ilham veren tarafını alın, gerisini anlatıcıya bırakın. Size ait deneyiminiz kendi yaşadığınız deneyim olacaktır.

Bir sperm varmış. Diğer spermlerden daha güçlüymüş ve ona sevgiyle kucak açmış bekleyen yumurtaya ulaşmanın bir yolunu bulmuş. İki ayrılmamak üzere birleşip muazzam bir mucize yaratmışlar; bir yıldızın, geceleri uyuyan bir bebeğin tohumu atılmış. Bu mucize filizlenmiş, boyut olarak büyümeye başlamış. Büyüdükçe onu bağrında taşıyan haznesi de ona yer açmak için genişlemiş. Taşıyıcı hazne genişledikçe etrafını saran kabuk da gerilmeye başlamış. Bağı şiştikçe şişmiş, kontrol edilemez olmuş. Mucize gerçekleşiyormuş.

Bütün sıkıntılara son verecek çubuğa işmeden bir hafta önce partnerim Eric ile beynimiz uyuşmuştu. Hangi yaz konserine gideceğimize karar veremiyor, vegan olmak ile olmak arasında gidip geliyorduk (sonuçta olmadık).

Bizim sperm ile yumurtanın mükemmel karar verme gücünü görünce felçli halimiz birden yok oluverdi, ikimiz de hem eridik hem donakaldık.

Kim derdi ki idrar kaplı çubuğun üzerindeki minicik pembe bir işaret insanı yirmi dört saat dilsiz, işe yaramaz birine çevirebilir? Ne dönüşüm ama! O dönemde zevkle şampanya yudumlayan, kahveyle keyif yapan dertsiz tasasız bir kadın iken “Şu senin mimozanın kokusu midemi bulandırıyor, içtiğin kahve de ağlamak istiyorum hali yaratıyor” diyen bir anne adayı haline geldim. Muhteşem bir şey! Gerçekten de öyle. İnsanlar ellerindeki çantaları alıyor, senin yerine taşıyor.

Büyük bir özenle bir araya getirerek kurmuş olduğum zihin-beden-ruh uyumunun simgesi o zarif kule çubuktan fıskıran idrarın azizliğine uğramış, yıkılmıştı. Hamilelikle gelecek değişikliklerden korktuğumu söylemek bunu gizlemeye yetecek bir kılıf olamazdı. O iki pembe çizgi içimde bir değil birçok şok yarattı ve çok büyük bir karanlığa uyandırdı – inkâr, kargaşa, kayıp, mide bulantısı, bencillik... Karanlıkla karışık mutluluk ve heyecan dolu bir karşılamaydı. Kim derdi ki bunların hepsini de alacak yer vardı içimde!

Hamilelik denizinde yüzmek ideal bir şey değildi ama bu denize girmiştik artık, yüzmeden çıkmak bir çözüm olamazdı. Yirmili yaşların sonlarında yeni ama ciddi bir ilişkinin içindeydim. Sabit bir banka hesabım vardı. En önemlisi de hamileliğin doğru bir şey olduğunu *hissediyordum*. Sanki ruhum aniden kafasını dışarı çıkarmış, Nike’ın sloganını (*Just do it!*) Sadece yap!) alnıma yapıştırmıştı.

“Sadece yapmak”tan ödüm kopuyordu ama bir yandan da bu planlanmamış hamilelik haberini herkese vermek gibi tuhaf bir istek vardı içimde. Çünkü hamileliğin tetiklediği hormonlar

duygusal anlamda mazoşist yapmıştı beni. Evlilik dışı hamilelik haberini duyunca babaannemin kaldığı Katolik emekliler yurdundaki kadınlar “Aman Tanrım!” diyerek dualara başlamıştı. *New Age* Annesi arkadaşlarım da “Aramıza hoş geldin. Plasentanı yiyecek misin?” diye takılmaya başladılar.

İlk birkaç hafta, “İdrar” olayından sonra ortaya çıkan tablodaki görüntüm beş-on dakikada bir değişiyordu. Bir an tuvalette öğürmekten canım çıkıyor (Çünkü hamile kadınların yaptığı bu, değil mi?), yedi dakika sonra da kocaman bir Subway sandviçi zevkle mideme indiriyordum (Çünkü hamile kadınların yaptığı bu, değil mi?). Göz alıcı bir pasaklı olmuştum. Yoo, gerçekten, çok göz alıyordum.

Çılgınlığımı bastırarak sihirli bir hap yoktu. Yeni gerçekliğime alışıp bir düzen oturtana kadar mecburen çoklu kişiliğe sahip hamile bir kadın olmaya açtım kendimi. Düzen oturtma sürecini başlatmak için A tipi moduna, “tıkınma işini halletmek” haline geçiş yaptım. Daha uzun sandviçler yaptım, liste yaptım. Sürüyle liste.

Dünyadaki kimliğimin her sureti birden bire uyanmış, hepsi ben ben diye bağırıyordu. Bu yüzden hayatımdaki temel unsurların her biri için birer liste yaptım: Romantik ilişkim, ailem, arkadaşlarım, mesleğim, bedenim, ruhum, evim, kontrol edemediğim her şeye dair nevrozlarım –anlarsınız bildik şeyler işte. Her listeyi hazırlarken anneliğe yaptığım yolculuk hayatımın bu alanını nasıl etkileyebilir ve bu etkilere kendimi hazırlamak (ya da direncimi yok etmek) için geri kalan yedi ay gibi bir süreyi nasıl geçirebilirim üzerine beyin fırtınası yaptım. Eric için de liste yaptım. Yaptığım listeyi gönülden onayladı.

Daha sonra her gün bir listeye bakıp sıraladığım şeylerden birini yaptım. Böylelikle hamilelik daha kolay hale geldi. Bir şeyin içine düşmüş gibiydim. Ama içine düştüğüm şey derin bir *kanala* benzemiyordu, daha çok bir oluk, su yolu gibiydi ve beni doğuma taşıdı.

Beklenen An Geldi: Bebek Doğdu

Doğurmakta olan bedenin briketten yapılmış yüzlerce duvarı delip geçebilecek güce sahip olduğunu, üstelik bunu zihin gücünü kullanarak bunu eriten bir Budist rahibin sükûnetiyle yapabildiğini biliyor muydunuz?

Oğlum, bana gönderilen en güzel armağan, doktorumun belirlediği teslim tarihinde gelmedi. Böylece içimdeki kontrol manyağı, tahttan indirilmiş oldu. Bebeklerin sadece yüzde 5'inin tahmin edilen tarihte doğduğunu kimse söylememişti. Doktorum bebeğimin 19 Haziran'da doğacağını hesaplamıştı. Beklenen gün geldi ama bebek falan gelmedi –yani benim bebeğim doğmadı. Canım burnuma gelmişti (tepemin taşı atmıştı). Tamam, çocuğum sonsuza dek karnımda yaşayacak diye düşündüm. İdrar kesemi dürtmek, kaburgalarımı yumruklamak çok hoşuna gidiyor, beni ömür boyu kabızlığa mahkum etmekten büyük bir keyif alıyordu herhalde. O gün yaşadığım sevinç O Büyük Gün'ün sevinci değildi, bağırsaklarımda hissettiğim birkaç gümbürtüydü. “Yaraya tuz basmak” deyimi “günü geçmiş” hamile kadınları anlatmak için ortaya çıkmış olmalı.

Bir yirmi dört saat daha geçti ve içimdeki bitkin düşmüş kontrol manyağı panikledi. Kontrol montrol dinlemedim seks yaptım, dört mil yürüdüm, içtiğim domates suyuna acı biber sosu doldurdum ve YouTube'ta “doğumu başlatacak” bir video buldum. Videoda Tootsee Roll şarkısıyla dans ettim. Tık yok. “Doksanların bu rap şarkısıyla kıçımı sallamak doğumu başlatmayacaksa, ne başlatır?”

Hintyağı. Bol bol sürdüm.

Haziran'ın 21'inde üç kere birer çay kaşığı hintyağı içtim. En son yediğim yemeğin tadını ağzıma dolduran başka bir yağ görmedim. Üçüncü dozumu öğleden sonra saat 5.00 sularında aldım ve suyun kaynamasını bekledim.

Eric iki saat sonra işten geldiğinde bebek trenini harekete geçirmek için eldeki son kömürü atmaya hazırdım: Meksika

yemeği. Cips dolu ilk sepete elimi atmak üzereydim ki karnımda bir gümbürtü koıtu. Oluyor galiba diyerek banyoya koştum. Hiçbir şey olmadı. Bir daha tuvalete gittiğimde, ikinci olmadığından emin olabilirsiniz, bir şeylerin aşığıya doğru kaydığını hissederek gibi oldum. Bir an önce hesabı isteyip oradan ayrılmak gerekiyordu. Bebeğimi Meksika restoranının pasaklı zemininde üstü toz dolu çarınıha gerilmiş İsa heykelinin dibinde doğurmaya hiç niyetim yoktu.

Eve dönerken saç olsun bir kez daha geldi “içimi boşaltma isteği” ama bir şey olmadı. Yatağa attım kendimi ve yanlış adamın spermi ile aşılanmış kadın filmi izlemeye başladım. Bir saat sonra *her şey sıkışmaya*, kasılmaya başladı. Hem de hiç mola vermeden. (Saç dalgalarımla bile daha çok sıkıştı: Yemin ederim doğuma gittiğimden beri saçım kıvrıcıklaştı.) Korkmaya başladım, hintyağı afacandan öte kötü niyetliydi galiba.

“Yoksa doğum kasılmaları mı bunlar? Ama bu kasılmaların düzenli aralıklarla gelip gitmesi gerekmez mi? Dondurma yiyebileceğim, film izleyebileceğim molalar olmayacak mı? Aralıksız devam eden bu kahrolası tsunami ne ki?”

Bir buçuk metre uzunluğundaki banyomda ne olacağını bilmeden tam bir saat volta attıktan sonra bebeğini dört gözle bekleyen her babanın duymak istediği sözlerle Eric’i uyardırdım. “Zamanı geldi, doğuruyorum galiba” dedim. Doktorumuzu aradı. O da hızlı bir şekilde “hintyağı”ndan bahseden Eric’i harekete geçirdi. Görünen o ki hintyağı aman vermez bağırsak hareketine yol açıyor ya da doğumu hızlandırıyordu (Zira kasılmalar durmak nedir bilmiyordu). Yaşasın!

Prius marka arabamız acil girişinde bir park yerinde durur durmaz kendimi ışığa doğru attım, ışık ambülânsın durduğu “girmek yasaktır” yazılı bölümden geliyordu. Birileri bağırıp çağırılmaya başladı, sonra karnımı gördüler.

Hastanedeki ilk yarım saat tam bir belirsizlik içindeydim, ceennemin sınırında bir yerde. Doğum sancısı mı çekiyor-

dum, emin değildim ama bedenimde hissettiklerim beni tüketmişti, hiçbir şeyle ilgilenecek halim kalmamıştı. Rahmimden yayılan enerji dalgaları bacaklarımı sarsıyordu. Hissettiklerim sancı değildi, sancıdan çok daha öte bir şeydi. Rahatsız edici tatsız denilebilecek türden değildi (bu konuya sonra geleceğiz). Bu sarsıntıda *bana yer kalmamıştı* o yüzden sallanan bedenimi bırakıp havada süzülerek acı içinde kıvranan hamile kadımı izledim.

Hemşire kargaşayı yaratanın bağırsaklarım değil de rahmim olduğunu doğrulayınca durum bir anda değişti. Bütün bedenimden tamamen ayrılıp kendimi dünyevi olmayan göksel bir alana bıraktım. Doğumu başlamış kadın sancı odasına tekerlekli bir araçla götürülürken, ben de havada süzülerek ardından gittim. Yapmakta olduğu zaman sıçramasının –bir dünyayı geride bırakıyor diğerine girmeye çalışıyordu- cılız sesleri kulağıma geliyordu.

Aylar geçirmiştim beni tek boynuzlu atlarla, meleklerle gökkuşağı rengindeki pamuk şekerden bulutlar üstünde uçuran meditasyon kasetleri dinleyerek. Zihnimin beni attığı doğum sahnesi çok farklıydı. Her bir sancı bedenimi kapladığında sanki dev bir dalganın içine çekiliyordum ve sancı en üst şiddete ulaştığında ben de suyun duvarının tepesine varıyordum. Sancı hafiflediğinde dalganın sırtında aşağıya doğru kayıyordum. Otuz saniye geçmeden bir sonraki dalga içine çekiyordu.

On bir saat süren doğumumda zaman durmuştu. Aslında zaman diye bir şey yoktur gibi spiritüel (ve şimdilerde bilimsel) tantana benim gerçeklik algım olmuştu. Her bir sancının kendine has bir alacakaranlık kuşağı vardı. Bu zamansızlık halini bozmamak, devam ettirebilmek için panjurları kapattık, doğan güneşin her yeri aydınlatan ışığının odaya girmesini engelledik. Ne var ki doktorum için zaman durmamıştı. Su keseciğimin açılma vaktinin geldiğine karar verdi. “Doğumu hızlandırır” dedi.

Bu anı, sürekli şekil değiştiren bir hayal sanki. Her hatırlamaya çalıştığımda öyküsünü değiştiriyor. Birileri müdahaleye izin vermiş olmalı. Benim olmadığım kesin ama belki de bendim. Belki sancının en şiddetli anında doktorum sormuştur bana. Belki bebeğimle bir an evvel buluşmaya can atıyordum ve nasıl olursa olsun umurunda değil, yeter ki bir an evvel olsun, diyordum. Belki doktor kendisi yapmıştı. Bilmiyorum ama bebeğimin suyunun (amniyotik sıvı) boşalmasının nasıl bir his olduğunu çok iyi biliyorum.

Boşluk hissettim. İçimden bir şeyler kopup gitmişti. O sıvı doğumun ilk ürünüydü, beni bu azaptan kurtaracak sıvıydı ama yokluğu dokundu. Bebeğimin amniyotik kesesi ile birlikte doğma (bu, kesinlikle olan bir şey) ve belki de ikinci Dalai Lama olma ihtimalinin akıp gittiğini hissedebiliyordum. (Tibet Budistlerinin potansiyel Dalai Lama olarak yetiştirmek üzere kese ile doğanları aradığını biliyor muydunuz?) Ama bebeğimin beklenenden önce gelmesi ihtimali beni rahatlattı – işte şimdi doğumum zordu.

Daha sonra doğumun son evresine girmeye başladım. Geçiş gerçekleşti. Burnumdan nefes aldım, dalgaları gözümde canlandırdım ve epidural istedim. şiddetli yağmura yakalandığımız “Off, gerçekten iyi yağıyor, bundan daha çok yağamaz” diye düşündüğünüz ve hemen ardından sağanak başladığı oldu mu hiç? Doğumun son bölümüne girişim böyleydi işte: şiddetli duyular ile yoğun endorfinlerden oluşmuş sağanak yağmur. Epidural vermediler. Çok ilerlemiştim (Rahim dokuz santimetre açılmıştı) ve başka bir sancıya yakalandığımda epidural istediğimi unutmuştum. Epiduralsız doğum kolay değildi. Her acı dolu anı değdi. Bazı kadınların neden ilaçlı doğumu istediklerini, bazılarının neden ilaçsız doğumu tercih ettiklerini anlamıştum. *Hepsi* süper muhteşem anneler.

Her sancı ve bilinçli nefes ile bebeğimi yavaşca dışarıya çıkarması için bedenime ihtiyacı olan süreyi vermeyi niyetim. Doktorum benimle aynı niyette değildi. Doğum topu, çömelme

pozisyonu, kalça kıvrıma gibi görüşlerim vardı. Doktorum benimle aynı görüşü paylaşmadı. Klasik hastane yöntemleri uygulandı bana: Sırtüstü yatırdılar, ayaklarımı havaya asıp kayışlarla bağladılar. Haydi, yallah!

Daha sonra “ıkın” dediler ve iki saat boyunca ıkındım. Şu anda maratoncuların son turu koşarken kendilerini yırtarcasına nasıl koştuklarını her hücrem biliyor artık; ne olur dağılma diye bedenlerine yalvararak ancak zihinlerinin (ve ruhlarının!) başaracaklarından emin bir şekilde. Gözlerim bacaklarımın aksine kapalı kaldı doğumun bu son safhasında, odanın bir yerlerinden hayvansı hırıltılar gelmeye başladı. (“Ben miyim bu?”) Doğumda hangi hayvanın ruh eşin olduğunu öğreniyorsun.

Bir dahaki sefer söz veriyorum, büyü su ile dolu ılık bir havuz içinde yüzerken bebeğimi yavaş yavaş aşağı doğru üfleceğim. Ben bunu yaparken de doğum tayfam kulağıma hoş ezgiler fısıldayacak; fakat şimdi anlıyorum ki doğum her zaman olağanüstü olabilir. Yola döşenmiş bubi tuzaklarına (demir kayışlı hastane yatağı olarak da bilinir) rağmen.

Muazzam (ve şaşkınlık uyandıracak bir şekilde ağrısız) bir ıkınma ile Hudson’ın kafası göründü ve yeni hayatım başladı. Başardık! Başardım! Bebeğim başardı! (Üstelik altına da yapmadım!)

Doktorum minicik narin varlığın geri kalan bölümünü afallamış rahmimden çıkardı ve ağlayan cennet parçasını kucağıma verdi. Öforik bir sıcaklık doldurdu içimi, yüreğimden akan ve özümü dolduran destansı bir aşk doğmuştu. Annenin Yeni Aşkı, delice bir aşk.

Oğlumun doğumu beklediğim, istediğim şekilde olmadı; dişi aslaninkine benzer güçlü bir simyadan, saf bir savunmasızlık ve kaçınılmaz teslimiyetten doğdu. Oğlum kucağıma alana kadar hayatta büyük bir başarı sağlayabilir miyim acaba diye şüphe taşıdım gizli gizli, hep kendinden emin bir yüz ifadesinin, “kesinlikle yaparım” tavrının ardına sakladığım. Ne var ki, bütün şüpheler yok oluverdi; savunmasızlığım ve

bebeğimle beraber doğan gücüm ve teslimiyetim yeni hayatımın ışığında yerlerini alınca.

Evet, ne düşünüyorsunuz? Destansı yeni aşkınıza ulaşmaya ve ihtişam kokteylini keyifle yudumlamaya hazır mısınız? Hadi başlayalım sizi içinizdeki bilgeliğe bağlamaya ve anneliğe doğru yaptığımız yolculuğu, olması gerektiği gibi, yani size layık bir yolculuğa dönüştürmek üzere sizi bilgilerle ve güçle doldurmak için adım atalım.