

İçindekiler

Giriş.....	7
------------	---

DOĞUM

1 Nasıl Doğurmak İstiyorum?	13
Doğumum konusunda tercihlerim var mı?.....	15
Varsa benim doğum tercihlerim neler?	15
Bu konuda ne yapacağım?.....	17
2 Doğum Dalgası Nasıl Bir Şey? Canım Acıyacak mı?	18
Korkularım için ne yapabilirim?	21
Beklentiler, beklentiler.....	22
3 Bedenim Bunu Nasıl Başarıyor?	25
Bedeniniz ne yaptığını biliyor	25
Hiçbir doğum birbirine benzemez.....	27
Doğum beklediğiniz gibi gerçekleşmez	30

DOĞUMA HAZIRLIK

4 Bebeğimle İletişim: Doğumdaki En Büyük Yardımcım.....	37
Doğum sırasında bebeğinizle iletişim	39
Bebeğinizin doğumdaki rolü	40
Anne karında iletişimin doğum sonrasına etkileri.....	41
Bebeğinizle iletişim için öneriler	43
5 Ben Kadınım: Dişiliğimi Hatırlamak.....	47
Doğumun cinselliği	47
Doğuran dişi bedenimiz	50

Doğamızdan ve dışılıktan kopuş	51
Kutsal dışı varlığını hatırlamaya başlamak için neler yapabiliriz?	56
6 Nefesim: Her Zaman Yanımda.....	60
7 Doğuma Hazırlanmanın Özü: Rahatlamak, Gevşemek, Bırakmak.....	66
Rahatlamak, gevşemek.....	66
Bırakmak	71
8 Kadının Sesi Var: Aslanlar Gibi Kükreyerek Doğurmak	73

DOĞUM TERCİHLERİM

9 Doktorum: Doğru Doktorla Etkili İletişim.....	81
Doktorunuzu tanımak	82
Yapıcı iletişim – Güven ilişkisi	83
Doktor seçimi	84
Doğum tercihlerinizi paylaşmak	86
10 Rutin Uygulamalar ve Tıbbi Müdahaleler:	
İstemediklerimden Nasıl Kaçırım?	90
Rutin hastane uygulamaları	90
Tıbbi müdahaleler	96
İstemediğim rutin uygulamalar veya tıbbi müdahaleler hakkında ne yapabilirim?	99
11 Doğum Ortamı: Sıcak, Karanlık, Sessiz, Mahrem... ..	104
12 Ağrı Kesici: Gerekli mi? Kasılmalarla Baş Etmenin	
Doğal Yöntemleri	110
Ağrı kesiciye ihtiyacım var mı?	110
Kasılmalarla baş etmenin doğal yöntemleri	112
Tıbbi ağrı kesici olarak epidural ve etkileri	127
Epidural hakkında tercihlerim	129
13 Doğum Ekibim: Yanımda Kimler Olsun?.....	131
Eşim yanımda olsun mu?	134
Doğum destekçisi olarak annem veya ailemden başka bir kadın.....	136

Profesyonel doğum destekçisi: doula.....	139
Sizin doğumunuz sizin seçiminiz.....	141
14 Bedenimi Korumak: Doğumdan Sağlam Bir Perine ile Çıkmak ...	142
Rutin epizyotomi.....	143
Rutin epizyotomiden kaçınmak.....	145
Bedeninizi hazırlamak.....	146
Doğum sırasında perineyi gözetmek.....	153
Doğum sonrası iyileşme.....	157
15 Sezaryen: Ya Sezaryen Olmam Gerekirse?	160
Sezaryene karar vermek.....	163
Ne zaman sezaryen?.....	169
Sezaryen şekli: Bölgesel anestezi mi, genel anestezi mi?.....	170
Doğum sırasında verilen sezaryen kararı.....	170
Sezaryene hazırlanmak.....	172
16 SSVD: Mümkün mü? Nasıl?.....	175

BEBEĞİM

17 Hoş Geldin Bebek: Bebeğimi Özen ve Saygı ile Karşılama.....	183
Hastane rutinleri ve müdahaleler.....	185
Yumuşak bir geçiş, sevgi dolu bir karşılama.....	190
18 Bebeğimin Kutsal Eşi: Plasenta.....	194
Doğumun üçüncü aşaması: plasantanın doğumu.....	196
Plasantanın akıbeti.....	196
Bebeklerimin plasentaları.....	199
Plasenta tercihleri.....	200
Lotus Doğum.....	203
19 Bebeğim ve Ben: İlk Saatler ve Günler.....	205
Doğumun hemen ardından.....	205
Lohusalık: Annenin bakımı.....	209
Bebek bakımı: Bebeğinizle bağlantıda olmak.....	217
20 Emzirme: Nasıl Hazırlanabilirim?	228
Emzirme ilişkisi kurulurken iyi bir başlangıç yapmak.....	230

Kaygısız emzirmeye hazırlanmak	232
Önceden bilgi edinerek kendinize güveninizi arttırmak	236
Destek kaynaklarınızı belirlemek.....	249

21 Annelik Yolculuğu: Doğumun Bilgeliliğiyle Anneliğe Adım Atmak 251

Öneriler	254
-----------------------	------------

Kaynaklar	254
------------------------	------------

Yazar Hakkında	269
-----------------------------	------------

Giriş

KADINLIĞIMLA SAMİMİ İLİŞKİ KURMAYA BAŞLADIĞIM 30'lu yaşlarımda bir çocuk dünyaya getirme isteğim filizlenip de etrafıma baktığımda doğumlarımızla ilgili bir şeylerin yolunda gitmediğini fark ettim. Gördüğüme göre doğum, korku ve kontrol odaklı bir deneyimdi. Daha farklısını yaşamak isteyen kadınlar için de fazlaca bir seçenek yoktu. Toplum olarak yaralı olduğumuz ölçüde doğumlarımıza müdahale ediyor, doğum ortamlarımıza zarar veriyor, bebekliğimizde karşılanmayan yakınlık, bağlanma, saygı ve daha nice ihtiyacımızın eksikliğini bebeklerimize yansıtıyorduk.

Yaşamın sırrının doğumda olduğunu ta iliklerimde hissetmeye başlamıştım. Daha sonraları ölüm için de aynı şeyin geçerli olduğunu anlayacaktım. Doğumu ve ölümü öğrenmek, yaşamı anlamak, dolu dolu yaşamak demekti. “İyi” doğup, doğurup, “iyi” öldükten sonra arası hizaya girer, kendiliğinden hallolurdu.

Böylece önce Nur Sakallı ile birlikte doğuma hazırlık merkezimiz DOUM'un, sonra da yine çok sevdiğim başka kadınlarla Doğana Doğumda Kadın Hakları Derneği'nin doğumunda çalıştım. Bir yandan doğuma dair ne var ne yok öğrenip doğumun özüne dokunmak için çabalarken, diğer yandan kadınlar ve bebekler için seçenekler yaratmak, doğumu iyileştirmek için çalıştım. Eş zamanlı olarak kendi içime yaptığım yolculukla değiştim, dönüştüm. En büyük dönüştürücülerim ise Tane ve Kayra'yı dünyaya getiren doğum deneyimlerim oldu.

Bu süreçte sözlerini okuduğum, dinlediğim, tanışıp ilham bulduğum, anneler, ebeler ve diğer kadınlar çoğunlukla başka diyarlardan oldu. Bizim topraklarımızdan sızan bilgelik duyulmaz, ebelerimizin adı anılmaz, “bizim kadınıımız doğuramaz” olmuştu. Doğuma hazırlanırken okuduğumuz kitaplar da hep yabancı dillerden çeviriydi.

Türkiye'de doğum yapacak kadınlar için bizden bir rehber kaynak yaratmak istedim ve bu niyetle *Doğumun Bilgeligi*'ni yazmaya koyuldum. Dünyanın farklı yörelerinden bilgi edinen, gelişmeleri takip eden, onlardan

feyz alan, benzer hakları bizim için de arzulayan ama bizim ortamımızda doğumu da anlayan bir rehber olsun istedim.

Nur ile birlikte çıktığımız bu yolculukta önceleri yine daha ziyade dışarılarda bulduğumuz kadın dayanışmasını başka muhteşem kadınlarla birlikte kendi çevremizde yarattık. Bu ortamda birçok ailenin doğum yolculuklarına eşlik ettik. Zaman, mesafe ve başka gerçeklikler nedeniyle ulaşamadığımız kadınlara ise bu kitap ile ulaşmayı diliyorum.

Doğumun Bilgeliği'ni yazarken kendimce mühim birkaç ilkeye sadık kaldım:

1. Tıbbi eğitime sahip bir sağlık çalışanı, hemşire, ebe veya doktor değilim. Buradaki önerilerin hiçbiri kesinlikle tıbbi tavsiye değildir, o şekilde değerlendirilmemelidir. Sağlığınızla ilgili sorunlar için lütfen doktorunuza danışmayı ihmal etmeyin.
2. Bu kitabı bir doğum çalışanı olarak öğrendiklerimden faydalanarak, ama daha çok kendi doğum yolculuklarıyla dönüşmüş bir anne olarak yazıyorum.
3. Elinizdeki hem güncel araştırmalarla destekli, kanıta dayalı bilgiler sunan bir rehber hem de kadından kadına aktarılagelmiş bilgeliğin paylaşılması için bir araç olmasını amaçladım. Yeri geldikçe aktardığım bilgilerin hangi türden olduğunu açıklıkla belirtmeye çalıştım.
4. Kendiniz ve bebeğiniz için en doğrusunu sizin bileceğinize inanıyorum.

Türlü türlü uzmanlar, danışmanlar, büyükler yalnızca bilgi ve deneyim paylaşabilir, önerilerde bulunabiliriz. Bedeniniz ve bebeğinizin asıl sorumluluğu size ait.

Doğumun Bilgeliği'nin coşkulu bir doğum hayal etmeniz için ilham kaynağı olmasını, seçeneklerinizi yaratır ve yaşarken işinize yaramasını ve her şeyden önemlisi deneyiminiz ne olursa olsun onu sindirip onunla büyümenize yardımcı olmasını diliyorum.

Bu yola çıktığımız günlerden beri doğum şartlarımız bir hayli değişti. Artık daha çok seçenek var, doğal ve özgür, anne ve bebeğe saygılı doğumlar daha yaygın. Yine de bu seçeneklerin her zaman herkes için ulaşılabilir olmadığını; maddi imkânların hem doğal doğumu hem de bebeğini diletiğin gibi karşılayıp uzun süreler emzirebilmeyi daha mümkün kıldığının

farkındayım. Ancak bu, olumlu deneyimlerin avantajlarını paylaşmamız, imkânlar dahilinde her anne ve her bebek için en iyisini hedeflememize engel değil. Doğum ve bebeklerimize sahip çıkmalı, bu seçenekleri bütün kadınlara sunabilmek için çalışmaya devam etmeliyiz.

Bulduğunuz ortamda kendi seçeneklerinizi yaratabilmenizi tüm kalbimle diliyorum. Seçenek olmayan durumlar için ise içtenlikle üzgünüm. Umarım paylaştıklarım her koşulda doğum deneyiminizi sindirip anlamlandırmanıza, anneliğinizden duyduğunuz tatmini artırmaya yarar.

Dışarıda bulduğum ilhamla sorduğum sorulara, içimde verdiğim cevapların yolumu aydınlattığına inanıyorum. İç sesinizi dinler, kendi yolunuzu ararken *Doğumun Bilgeliği*'nin başucunuzda ufacık bir mum olması dileğiyle.

Nur olmasa bu kitap olmazdı. Doğumlarımda, DOUM'da ve annelik yolunda hep yanımda olan dişi enerjinin dünyadaki yansıması Nur'a sonsuz teşekkürler.

Annem ve ondan önce gelenler, hayatımdaki bütün özel kadınlar için...



DOĞUM

Nasıl Doğurmak İstiyorum?

2010 BAHARINDA BİR DOLUNAY AKŞAMI. Bir hızlanıp bir yavaşlayan upuzun bir doğumunun ardından saat sekize beş kala ilk bebeğim, Tane'm, içimden çıktı, ilk nefesini aldı. Zaten tanıdığım çocuğumla ilk kez göz göze geldik. Kendi zamanında, kendiliğinden doğan bir bebeğin büyük olasılıkla uyanık, ayık olacağını, annesinin gözlerini arayacağını biliyordum. Olacaklara hem çok hazırlıklıydım, hem de hiç değildim. Çıkar çıkmaz göğsüme konulan Tane'nin gözleri kocaman açıldı ve benim gözlerimin içine depderin, delici, dimdik bakıyordu. O gözlerin içinde gördüklerimin tarifi yok. Önce bana, sonra babasına daha önce hiç görmediğim bir yoğunlukla bakan, bakarken saniye saniye renk değiştiren, sanki bu dünyadan olmayan gözlerle "İşte geldim. Sizi tanıyorum" deyişini bir film sahnesi gibi içimde saklıyorum. Her şeyi kolaylıkla unutan ben o saniyeleri hiç unutmuyorum. Şimdi bile aklıma gelince kalbim ısınıyor, daha hızlı atıyor, kızıma ve hayata karşı sonsuz bir sevgiyle doluyor.

Doğum şekli ne olursa olsun her anne ve bebeğin ilk karşılaşması özeldir, kutsaldır. Doğum zor da olsa, kolay da olsa; bebek doğduğunda uyanık da olsa, uykuda da olsa, kendini hemen annesinin bağrında da bulsa, aylarca kuvözde de kalsa, anneye bebeğin kavuşması biriciktir. Hem anne hem bebek için belki de hayatının en önemli anıdır. Ancak doğal doğum coşkusu bambaşkadır. Yaşayan, gören bilir. Hiç müdahalesiz, bilinçli bir doğumdan sonra aramıza katılan uyanık bebeğin gözlerindeki bakış kelimelerle tarif edilemez, görenin beynine kazınır, ömür boyu unutulmaz. Anneye bebeğin ilk karşılaşmasını, daha önce kimsenin el sürmediği bebeğini annenin bağrına basışını görmeyen doğum nedir tam olarak bilemez. Doğanın bu mucizesine bir kez şahit olan da "Doğum şeklim ne olsun?" diye sormaya gerek duymaz.

Günümüzün ateşli tartışması “Normal doğum mu, sezaryen mi?” konusuna uzun uzadıya yer vermemeye çalışacağım. Hayattaki yönümü doğal yöntemlerle ve iç sesiyle bulmaya çalışan bir kadını. Anneliğim de böyle. Olumlu bir doğal doğumun anne, bebek ve ilişkileri açısından artılarını hem aklımla hem de bütün kalbimle biliyorum. Anne ve bebeğin sağlığını ciddi şekilde tehdit eden bir durum veya annede aşılamayacak bir doğum korkusu olmadıkça sezaryen ile doğum yapmayı tercih etmezdim. Diğer yandan kadının seçme hakkına, istiyorsa sezaryen ile doğum yapma tercihinin sonuna kadar saygılıyım; ancak gerekli bilgileri tarafsızca paylaşmadan, kadına korkuya dayalı seçimler yaptıran sisteme değil.

Güncel araştırmalar anne ve bebeğin sağlığı için vajinal doğumun avantajlarından bahsederken ülkemizde sezaryen oranları 2015 yılında yüzde 53’ü bulmuş durumda.¹ Dünya Sağlık Örgütü 1985’ten beri yüzde 15 sezaryen oranını aşılmaması gereken bir eşik olarak öne sürüyordu.² Uzun yıllar devam eden tartışmaların ardından, 2015 yılında yayınladığı güncelleme ile sezaryen ihtiyacının bir hedef oran belirlemeksizin, vaka bazında değerlendirilmesini ancak tıbbi gerekliliği olmayan sezaryenlerden kaçınılmasını önermeye başladı.³ İdeal rakam kaç olursa olsun gelişmiş ülkelerdeki sezaryen oranlarıyla karşılaştırdığımızda ülkemizdeki oranlar bize burada bir şeylerin ters gittiğini söylüyor.

Biliyorum, böyle bir ortamda doğal doğumu tercih etmek her zaman kolay değil. Mutlaka bir tanıdığınız kendi doğumuyla ilgili korkutucu bir hikâye anlatacak, belki doktor yakınınız “Ben kendi kızıma sezaryen yaptım” diyecek. Öte yandan doğal doğumun hem kendiniz hem de bebeğiniz için getirilerinden haberdar olmak için artık ufacık bir araştırma yeterli. Doğumun mucizevi güzelliğiyle tanışmak için de önce bu kitabı sonra da başka kaynaklardan muhteşem doğum hikayeleri okuyabilirsiniz.

“Nasıl doğurmak istiyorum?” ise tüm bunların ötesinde bir soru. Ina May* der ki “Kadınlar 80’lerine, 90’larına geldiklerinde, hatta bazıları bunayıp artık çocuklarının isimlerini dahi hatırlayamadığında çok büyük olasılıkla doğumlarını hatırlarlar. Eğer güzel anıları varsa bunları anlatıp gülümserler. Doğum deneyimlerimiz içimize işliyor. Onları en derinlerde saklıyoruz.”⁴

Nasıl bir doğum deneyimi yaşadığımız önemli. Bunu belirleyen etmenler arasında sizin denetiminiz altında olanlar da var, olmayanlar da. Tercihleriniz ve bu konuda yaptıklarınız sizin denetiminizde. Geri

* Ina May Gaskin, Amerika’daki doğal doğum akımının öncülerinden meşhur ebe. Tennessee’deki The Farm isimli ebelik merkezinin kurucusu. Yazar, aktivist.

kalanı ise sizden bağımsız: bebeğiniz, günün şartları, bedenin işleyişi, hayatın akışı...

Kendinize sorabileceğiniz üç temel soru var:

I. Doğumum konusunda tercihlerim var mı?

Nasıl bir doğum yapacağınız konusunda tercihleriniz olup olmadığı konusunda kendinize karşı dürüst olun. “Ben her şeyi akışına bırakacağım. Doğum zaten doğal bir olay” diyenlerdenseniz kendinizi iç rahatlığıyla sağlık sistemine ve akışa teslim edebilecek misiniz? Eğer doğumunuz konusunda gerçekten bir tercihiniz yoksa hayal kırıklığına da uğramazsınız. Ancak “Ben aslında epizyotomi*”, lavman istemiyorum” veya “onu, bunu, şunu istiyorum” diye düşünüyorsanız ama bir yandan da her şeyi akışa bırakacaksanız istemediğiniz müdahalelerle karşılaştığınızda hayal kırıklığına uğrama olasılığınız var.

Doğum tıpkı hayat gibidir. Hiçbir zaman plana göre gitmez. Ama doğa, şans, akış, Yaradan’ın takdiri, adına ne dersiniz deyin, hayatın başımıza getirdiklerini olduğu gibi kabul etmekle biz hiçbir şey yapmamayı seçtiğimiz için başımıza gelenleri kabul etmek aynı derecede kolay değil. Kabul için eylemi bırakmak gerekmiyor. Dürüst olun. Doğumunuz hakkında “Bebeğim sağlıklı olsun” duasının ötesinde tercihleriniz var mı? Eğer varsa yapmanız gerekenler de var.

II. Varsa benim doğum tercihlerim neler?

Gözlerinizi kapatıp bebeğinize kavuştuğunuz anın hayalini kurduğunuzda neler canlanıyor gözünüzün önünde?

Oturduğunuz yerde kapatın gözlerinizi. Üç derin nefes alıp verin. Ve hayal kurmaya başlayın. Kendinize zaman tanıyın. Bitirdikten sonra defteri kalemi alıp yazmaya başlayın. Her şey hayalinizdeki gibi olsa neler isterdiniz?

Daha sonraki adım isteklerinizi somutlaştırmak. Cevap arayacağınız soruları aşağıdaki formda bulabilirsiniz. Bunlardan bazılarını belki hemen cevaplayabilirsiniz, bazılarını kitabın bitiminde, bazılarını ise çok sonra doğum için hazırlığınız tamamlandığında... Kimseyle paylaşmayacak da olsanız sırf kendiniz için şu soruları cevaplamanızı öneririm.

* Epizyotomi: Bebeğin çıkışından hemen önce vajina ve anüs arasındaki perine bölgesinin kesilmesi