

İçindekiler

Giriş: ‘Bebek Giymek’ Nedir?.....	5
1. Kucakta Taşımının Evrimi	11
2. Taşımak Neden Önemlidir?	23
3. Bebek Giymek Bebekler İçin Neden Önemlidir?	46
4. Bebek Giymek Aileler İçin Neden Önemlidir?	53
5. Bebek Giymenin Uzun Vadeli Toplumsal Etkileri	68
6. Taşımının Temel Kuralları	72
7. Taşımaya Başlarken	88
8. Ortak Kaygılar	112
9. Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	129
Son söz	153
Referanslar	156
Teşekkürler	162
Yazar Hakkında	163
Dizin.....	164
Güvenli Bebek Giyme Kuralları	167



Giriş

'Bebek Giymek'

Nedir?



İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana çocuklar ebeveynlerinin kucaklarında taşınmıştır; bu, evrimin, tarihin, coğrafyanın, toplumun ve kültürün ötesine geçmiş bir uygulamadır. Bebeğin doğal yaşam alanı annesinin bedenidir; anne sevgi, besin, güven ve sıcaklık kaynağıdır.

Çocuk ağlamasına yanıt vermek içgüdüsel ve doğal bir tepkidir. Böylesine masum bir ihtiyaçtan kaynaklanan sesi duymak ebeveynin, özellikle de bebeği karnında taşıyıp dünyaya getiren annenin duygularını harekete geçirir ve bebeğin ihtiyacını karşılamak için yoğun bir isteğin duyulmasına yol açar. Birçok yetişkin ve büyük yaştaki çocuk da, bebeğin etkileşim isteğine yanıt vermek ister; insanın diğer insanlarla teması duygusal ve fiziksel sağlık açısından hayati önem taşır ve bu etkileşim, gelişimin normal ama vazgeçilmez bir parçasıdır.

Derinden sevildikleri ve saygı gördükleri topluluklarda yetişen bebek ve çocuklar kendilerinden ve değerlerinden emin olma ayrıcalığını taşırlar. Küçük bir çocuğa bu sevgi ve güvende olma hissini yaşatmanın en iyi yollarından biri de, doğumundan itibaren onu kucağınızda taşımaktır.

Hayatının başlangıcını ana rahminde büyüyerek ve önce süyün içinde yüzerek, sonra da uterus kanalıyla çevrelenerek geçiren bebek, dış dünyadaki özgürlük hissini ve etrafındaki boşluğu tamamıyla farklı algılayacaktır. Daha önce hareketle-

ri kısıtlı olan kol ve bacakları aniden istediği kadar gerinmekte özgür kalır, karanlık ışığa dönüşür, annesinin karnındaki yumuşak, boğuk ve ritmik sesler yerini gürültülü, alışılmadık seslere ya da derin bir sessizliğe bırakır, hissettiği sürekli ve yumuşak hareketlilik tam bir durağanlığa ya da ani kaldırılmalara ve sonrasında hiçliğe dönüşür. “Dördüncü trimester”- bebeğin doğumunu takip eden ilk aylar – anne karnının huzurlu ve dengeli alanından ayrılıp yeni bir dünyaya aktif olarak katılmak için gereken yumuşak geçiş sürecidir. Yenidoğan sarılmaz bir temel, rahat ve bilindik bir yerde olmanın verdiği güveni hissederek kendine uygun bir hızda beceri kazanması için desteklenmelidir.

Tıp dünyasında “Kanguru Bakımı”nın getirdiği büyük faydaya ilişkin fikir birliği giderek artmaktadır. Çok erken ve çok küçük doğan bebeklerin, tıpkı kanguru kesesinde olduğu gibi annenin göğsüne tenleri birbirine değecek şekilde koyulduğunda hayatta kalma şanslarının arttığı uzun süredir bilinmektedir. Annenin teniyle temas, bebeğin nabız ve solunum değerlerini dengelemekte ve vücut ısılarının düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Standart hastane bakımıyla karşılaştırıldığında kanguru bakımı enfeksiyon, hipotermi, solunum yolu hastalıklarına yakalanma veya benzeri bir ciddi rahatsızlık olasılığını ve hastanede kalma süresini azaltır. Bebeğin başarılı bir şekilde emzirilmesine yardımcı olur. Anneyle bebeğin ten temasının çok büyük fayda sağladığı su götürmez bir gerçektir ve birçok doğum uzmanı yeni doğan bebeğin yıkanmadan ya da göbek bağının kesilmesi beklenmeden hemen annenin göğsüne koyulmasını teşvik eder. Dünya çapında birçok hastanede kanguru bakımı, özel bebek bakım ünitelerinin standart uygulaması haline gelmektedir. Ancak bundan fayda görenler sadece erken ya da zayıf doğan bebekler değildir; yakın temas, sağlıklı ve zamanında doğmuş bebekler için de aynı derecede yaşamsal önem taşır.

Ten, vücudumuzdaki en büyük, en hassas organdır ve tene anında, kolayca ulaşılabilir. Dokunma hissi, altı duyu hissi arasında en güçlü olanıdır ve sevgi dolu temas sağlıklı fizyolojik ve psikolojik gelişim için elzemdir. Görme, duyma ya da koku alma hissi olmayan bebeklerin gelecekteki gelişimleri çok etkilenmese de, dokunulmadan ve duygusal anlamda desteklenmeyen bebekler gelişemezler; bu, bağlanma teorisinin de mihenk taşıdır.

Bağlanma (evrimsel anlamda) zaman ve mekân anlamında bir insanı diğer bir insana bağlayan derin ve kalıcı duygusal bir bağdır; “insanlar arasında kalıcı, psikolojik bir bağlılık halidir.”¹ Bağlanmanın gerçekten çok önemli olduğuna dair elde edilen gözleme dayalı ve nörobiyolojik bulgular her geçen gün artmaktadır; bağlanma, duygusal ve fiziksel sağlığın temel taşıdır ve çocukların hayatlarının geri kalanında kendilerine güvenli bağımsızlığa ulaşmaları için sıçrama tahtasıdır. Güçlü, sağlam temelli, güvenli, sevecen ve yakın ilişkiler kurmak çocukların gelişmesine yardım eder; bu eksik olduğunda ise ortaya çıkan sorunlar toplumu etkiler. İstikrarlı, kararında sevecen temasın yerini hiçbir şey tutmaz.

Bebeği göğüse yakın taşımak bu sevecen teması sağlayarak yenidoğana büyük ölçüde yakınlık ve normallik hissi verecektir. Bebekler alışık oldukları gibi annenin nabzının boğuk sesini ve düzenli nefes alışverişlerini duyar, kendilerini nazikçe saran kolların etkisiyle güvende hisseder; anne kokusu da bebekler için emniyette olmak ve beslenmek anlamına gelir. Bebeklerin taşınmaya ihtiyaç duymalarına ve taşındıklarında da gelişip serpişmelerine şaşırılmamalıdır!

Dünyadaki çeşitli kültürler, yaşamın gerektirdiği gündelik işler için elleri özgür bırakan ama bebekleri de anneye yakın tutarak taşımayı sağlayan bezleri kullanmanın faydalarını uzun süre önce keşfetmişlerdir. Birçok geleneksel topluluk, yeni ebeveynlerin çocuk bakımlarını kolaylaştırmak için ilk haftalarda onların normal iş yüklerini paylaşır; kısa süre ön-

cesine kadar bu uygulama (lohusalık) bizim toplulumuzda da geçerliydi. Ancak yeni ebeveynlerin normal hayata dönme zamanları da gelecektir. Hâlâ çok küçük olan bebekleri vücutlarına sarmalarına yarayan askılar kullanmak, gündelik hayat devam ederken, tarlalar sürülürken ya da suya gidilirken ya da ev işleri yapılırken veya işten dönerken bebekle kurulan sevgi bağının korunmasına yardımcı olur.

Geçtiğimiz yıllarda, bebeği ona bakan kişinin vücudunda güvenli bir şekilde tutmaya yarayan sling askı ya da taşıyıcı kullanma uygulaması birçok çevrede “bebek giymek” (*babywearing*) olarak ifade edilmeye ve tanınmaya başladı. Bu terim ilk defa 1980’li yıllarda Dr. William Sears tarafından bebeği sanki bir giysi giyiyormuşçasına vücuda yakın taşımayı anlatmak için türetilmiştir. Doktorun web sitesinde bu durum şöyle anlatılmaktadır:

“Bebek giymek bebeklerin aslında nasıl olduklarına dair sahip olduğunuz düşünce yapısını değiştirmek anlamına gelir. Yeni ebeveynler çoğu zaman bebeklerin beşiklerinde sakin sakin yattığını, beşik üzerine asılmış hareket eden oyuncaklara dalıp gittiklerini, sadece beslenmek için ya da oyun oynamak için kucağa alınıp sonra da beşiklerine geri bırakıldıklarını düşünür. Bebeğin kucağa alınmasını, yerine tekrar yatırmadan önce onu sakinleştirmeniz gereken görev zamanı olarak görebilirsiniz. Bebek giymek ise bu görüşü tersine çevirmektedir. Bebeğinizi gün içinde birçok saat askıda taşıyın, sonra da kişisel ihtiyaçlarınız ve uyku saatleri için bebeği yatırın.”²

Kısacası bebekler her ihtiyaçları için ebeveynlerine bağlı olan bağımlı küçük ruhlardır. İletişim kurma yolları sınırlıdır – sadece sesler çıkarabilir ve ağlayabilirler – ve çoğunlukla ihtiyaç duydukları şeyler de basittir: Ebeveynine yakın olmak, sevilme, beslenme, sıcak tutulma, temiz ve kuru olmak,

duyulmak ve değer görmek. Çocuğunuzu taşımak, onunla derin etkileşim içine girmek, tepkilerine duyarlı olmak ve dışarı vurduğu ihtiyaçlarını karşılamak yaşamsal önem taşır: bunlar bebeğe ait olma, yerleşme, dünyada yer edinme hissi verir. Bu güçlü temel; bebeklerin korkusuz, özgüvenli çocuklar olarak yetişmelerine, ileride olumlu ilişkiler kurabilen, şefkatli bireylere dönüşmelerine olanak vererek daha dengeli bir toplumun altyapısını oluşturur.

Prematüre bebeklerde ve yenidoğanlarda ten temasının önemine ilişkin güçlü bulgular olsa da ve bunun sonucu olarak birçok hastanede kanguru bakımı* giderek yaygınlaşsa da, bebek askıları ve bu askıların yenidoğan bakım ünitesi dışında kullanımına dair geniş çapta tatmin edici araştırma eksikliği vardır. Bu, bazı sağlık uzmanlarının bebek giymeyi tavsiye etmekten kaçındıkları anlamına da gelmektedir. Ancak resmi araştırma eksikliği herhangi bir şeyin yararsız ya da gereksiz olduğu anlamına gelmez, özellikle de insanlık tarihi boyunca yaygın olarak kullanılan bir yöntem söz konusu olduğunda. Küçük çaplı araştırmalar potansiyel faydalar hakkında fikir verdiğinden, kucakta taşımak bebeklerinin bakımı sırasında ebeveynlerin kolayca kullanabilecekleri bir yöntem olduğundan aslında bu yöntemin daha sık önerilmesi gerekir. Güvenli bir şekilde kullanıldıklarında bebek askıları ebeveynlerin hayatlarını kolaylaştırabildikleri gibi çocukların gelişimi için çok faydalı olan yakın teması da mümkün kılar. Taşıma konusu üzerine yeterince çalışma olmamasının, ebeveynliklerinin ilk yıllarında ailelerle ilgilenen uzmanların bebeklerin güvenli bir biçimde kucakta ya da askıda taşınmasını teşvik etmelerini ve bu uygulamanın yaygın kullanımını engelleyeceğine inanmıyorum. Kucakta taşımamanın etkileri üzerine yapılacak araştırmalara ve geniş çaplı çalışmalara kaynak ayırmak, toplumumuzun faydasına olacaktır.

* Preterm/düşük doğum kilolu bebeğin annesi ile ten tene teması sağlanarak bakılmasıdır.

Bu kitap insanın evrim sürecinden ve kültürlerinden yola çıkarak bebeklerin kucakta taşınma tarihini keşfe çıkıyor ve özellikle de kucakta taşınmanın günümüzde neden bu kadar önemli olduğunu araştırıyor. Bebekleri taşınmanın ilişkileri geliştirmek için neden çok önemli olduğunu ve büyüme ile beslenme konusunda kucakta taşınmanın oynadığı rolü inceleyeceğiz. Neden bebekleri daha az taşıdığımızı tartışıp baskıları ve yarattığı beklentilerle yaşadığımız modern dünyanın zorluklarıyla başa çıkan ebeveynlere bebek giymenin nasıl bir fayda sağladığına bakacağız. Bebek taşınmanın depresyona nasıl çare olabileceğini ve çocuklara yakın olmanın toplumun geneline faydalarını göreceğiz. Güvenli ve rahat bir şekilde çocuk taşımayı, bebeğin kucakta ve askıdaki pozisyonuna dair temel kuralları ve en yaygın bebek askı çeşitlerini öğreneceğiz. Bebek askılarına dair bazı ortak kaygılara değinecek, daha zorlu durumlarda uzmanlardan, yerel sağlık destek hizmetlerinden nasıl yardım alabileceğimize bakacağız.