

Doğumda korku

Dr. Emine Aylin Atakır



1973 yılında Tunceli’de doğdu. 1996’da İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden mezun oldu. 1997-2002 yıllarında Süleymaniye Doğumevinde Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanlığını tamamladı. 2012 yılından beri “doğal doğum” konusunda çalışmalar yapan Dr. Atakır, evlidir ve 3 çocuk annesidir.

Doğum; Allah(cc)’ın bize bir lütfu, ilk insan olan Hz. Âdem (as) ve Hz. Havva annemizden beridir insanlığın binlerce yıldır neslini devam ettirmesinin yoludur. Kadınlar binlerce yıldır dünyaya yeni bir yavru getirmek, canıyla kaniyle onu besleyip büyütme için doğuruyor, yeni bir bireyin aileye katılışı bir mutluluk, bir heyecan olarak kutlanıyor. Buna rağmen doğum -ne yazık ki- korku ve acıyla birlikte anılmaya başladı. Artık normal doğuracak olan da sezaryen olacak olan da korkuyor. Kadınlarımız artık doğumdan korkuyorlar. Peki, ne oldu da doğum korkuyla özdeşleşti? M.Ö. 3000’li yıllarda doğumların doğal ve en az düzeyde korku ile yaşandığına dair belgeler mevcut. Doğumla köyün bilge kadınları ilgileniyor ve doğumun doğal olduğuna inanılıyordu. Tıbbın ilk dönemlerinde liderliği erkekler aldığı da yaklaşım aynı şekilde devam etti. Hipokrat ve Aristo doğumda acıdan söz etmezken; kadınların bu dönemde ihtiyaç ve duygularının karşılanması gerektiğinden bahsetmişlerdir. Hipokrat ebelere ilk resmi eğitimi veren kişidir. Aristo ise doğum esnasında derin gevşemenin öneminden söz etmiştir. Bir komplikasyon çıktığında da bunun tedavisi için kadının gevşemiş durumda olmasının gerektiğini belirtmiştir. Doğal bir durum olan doğurma esnasında kadınlara kibar davranılmıştır.

M.S. 300’ü yıllarda kadınlara özellikle ebelere ve şifacılar karşı bir aşağılama hareketi başladı. Bu durum gerçekten toplum için çok faydalı olan kadınların asılmalarına kadar gitti. St.Clement of Alexandria’nın şu cümlesi dikkate şayandır: “Her kadın, kadın olduğunu

düşünüp utançla dolmalıdır.” Yeni çıkarılan yasalarla, kadınlar çok büyük bir günahla hamile kaldıkları için hamilelik süresince ayrı bir yerde tutulmalarına ve doğum sırasında yalnız bırakılmalarına karar verildi. Gebe kadın, sağlık hizmetini hak eden bir hasta olarak görülüyordu. Hekimler doğuma giremedikleri gibi ebelik de kaldırıldığı için kadınlar tamamen yalnız bırakılmışlardı. Böylece önceden kutlama olan doğum artık azap verecek kadar acı dolu, yalnız ve çok korkulan bir çile haline geldi.

Doğumda acı ve korku aşılamaz iki eşlikçi olunca elbette doğumun fizyolojisi de bozuldu. Bu fiziksel etki bedeninin otonom sinir sistemi (OSS) işlevine bağlanabilir. OSS, bedenlerimiz içindeki iletişim ağıdır. Ana işlevi mesajları yorumlamak ve gereken hareketi belirleyip bunu diğer sistemlere iletmektir. Bu tepkiler bizim bilinçli kontrolümüzde değildir, istem dışıdır. Otonom sinir sistemimizin iki ögesini biliyoruz. Birincisi, sempatik sinir sistemi; ikincisi, Parasempatik sinir sistemi. Normalde organlarımızın günlük işlerinin yapılabilmesi için parasempatik sistemin aktif olması gerekir. Sempatik sistem kaç-savaş veya donakal sistemi olduğundan sadece gerekli zamanlarda bu sistemimiz çalışmalı gerekmediğinde sakinleşebilmeliyiz. Oysa gebenin doğumla ilgili olarak korku içinde olması gebenin gereğinden fazla bu panik odasında kalması ile sonuçlanır. Doğumda korku ile indüklenen sempatik sistem aktivasyonunun sonuçları ne olabilir?

Gebe doğum odasına girmiştir. Çok korkmaktadır ancak ne kaçabilmektedir ne de savaşılabilmektedir. Donakalmıştır. Sempatik sistemin etkisiyle bütün kan beyne, kalbe ve extremitelere gön-

derilmiş, uterus ve fetüs ise yeterince oksijenlenememektedir. Bu esnada uterusun yetersiz oksijenasyonu sebebiyle normalde daha az hissedeceği ve hafif atlatacağı kasılmalar çok şiddetli bir ağrıya dönüşmüştür. Fetusa da az kan gittiğinden fetal kardiak aktivitede de bozulmalar olmaktadır. Rahimdeki düz kaslar kasılmakta ancak rahim ağzındaki gevşemesi gereken yuvarlak kaslar gevşememektedir. Böylece normalde uyum içinde çalışması gereken iki kas grubu artık birbirlerine karşı çalışmaya başlar. Yine bu da annede ciddi ağrıya sebep olur. Oluşan bu ağrı zaten yüksek düzeyde olan adrenalini daha çok artırır, gergin kasılmalar artar ve ağrı daha çok artar.

Bu tabloyu ilk olarak Korku-Gerginlik-Ağrı çemberi adıyla Dr. Dick Read tanımlamıştır. Dr. Dick Read 1930’larda Londra’da hekimlik yapmaktadır. Doğum olduğunda evlere gitmektedir. Yine bir gün bir doğum için Londra’nın varoş bir semtine çağırılmıştır. Gittiğinde oldukça karanlık bir odada kendi kendine yatan ve hafif sesler çıkaran bir kadın görmüştür. Kadının ağrısını kesmek için ona kloroform uzattığında kadın eliyle bu teklifi geri çevirmiştir. O andan sonra Dr. Dick Read ancak olayı seyretmekte ve düşünmektedir. Doğum olup bittikten sonra doğum yapan kadına neden ağrı kesici istemediğini sorduğunda kadın şöyle bir cevap vermiştir: “Acımadı ki, neden acıması mı gerekiyordu?” İşte doğumlarımızın değişebilmesi için gerek şart doğumun doğal bir vücut eylemi olduğuna tekrar inanmamızdır.

Ailelerin doğum öncesinde gebelikleri sırasında doğuma hazırlık eğitimi almaları korkuyu gidermek açısından önemli

bir yöntemdir. Çünkü bilgi, korkunun panzehiridir. Aileler öğrendikçe doğum hakkında daha ılımlı düşüncelere ve duygulara sahip olacaklardır. Kadının doğurma gücü unutulmuştur. Hâlbuki kadın, içinde doğurma potansiyeli ile yaratılmıştır. Uterus denen organ müthiş bir organdır. Besleme, büyütme, koruma ve doğurma yeteneğine sahiptir. Kadınlarımızın bu kadim bilgiye tekrar kavuşmaları ve tamamen benimsemeleri gerekiyor. Tekrar “Ben yapabilirim, bunu yapabilecek şekilde yaratıldım” duygusuna ulaşmaları gerekiyor.

Doğuma hazırlık eğitimi ile doğuma hazırlanan ve kendine güveni geri gelen kadın, gebeliği boyunca yapacağı bazı egzersizlerle bedenini ve zihnini doğuma hazırlamış olur. Doğumu öncesinde nefes egzersizleri yapıp vücudunu buna alıştıran kadın, doğumu esnasında ihtiyaç duyduğunda derin nefesler alarak korkudan kasılmış kaslarını gevşetebilecek, bebeğine ilerleyebilmesi için yol açabilecektir. Doğumda asıl çalışması gereken rahmin düz kaslarıdır. Rahim ağzındaki yuvarlak kaslar ve pelvis kasları olabildiğince gevşek olmalıdır. Ancak çoğu kadın doğumu boyunca kaskatı kalmaktadır. Yapılan nefes egzersizleri ile bu kasları gevşetmeyi ve bebeğe yol vermeyi öğreneceklerdir.

Doğumun korku dolu olmaması için bir yöntem de şartlanmadır. Şu anda zaten kafalarımız doğumun acılı ve ağırlı olacağına şartlanmış durumdadır. Bu yüzden de kadınlarımız çok korkuyorlar. Oysa doğumda bir miktar ağrı olabilir ancak bunun hemen peşinden salgılanan endorfin hormonu ile de gevşeme ve rahatlama olacak şartlanmasını kadınlarımızın tekrar kazanması gerekiyor. Beden zihnin robotudur. Bedenimizin neyi ne zaman yapacağını zihin söyler. Eğer bir kadın zihnini düşünceleri sayesinde bedenini, gevşeme ve rahatlama etkisi yapacak şekilde eğitebilirse çok rahat ve korkusuz bir doğum yapabilir. Buna şartlı refleks denir. Korkusuz bir doğumda karşımızda doğumdan korkmayan ve doğumunu coşkuyla bekleyen bir kadın bulunur. Kasılmalar esnasında gevşek kalarak sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu engeller. Nefesini düzgün alıp vererek kaslarının ve bebeğinin oksijen ihtiyacını karşılar. Rahim kasları birbiri ile uyumlu çalıştığı için doğum daha çabuk olur. Doğum ortamında olması gereken oksitosin maksimum miktarda salgılanarak anne ile bebeği arasındaki bağlanmayı sağlar.

Şu anda bu durumu tersine çevirmek için neler yapabiliriz? Doğum hakkında toplumsal olarak içine girdiğimiz olumsuz düşüncelerden kurtulmalıyız. Daha önce doğum yapmış kadınlar yeni nesle doğumu özendirerek anlatmalı. Medyada



doğumun daha pozitif yönleri gösterilmeli, dizilerde doğum olacağı an yapılan kargaşalara bir son verilmeli. Doğumun sakın de olabileceği anlatılmalı. Sağlık çalışanları olarak bizler kadınları güzel bir doğum yapabilecekleri hususunda daha çok desteklemeliyiz. Doğum odalarını kadınların mahremiyetlerine uygun bir şekilde daha özenli dizayn etmeliyiz. Anne bebek dostu doğum kriterlerine uygun bir şekilde kadının yanında onu destekleyecek bir yakınının olabilmemesini sağlamalıyız. Doğumda gerekmedikçe müdahalelerden kaçınmalıyız. Kadınların doğumda aktif hareketli olmalarına ve kasılmalarını böyle karşılamalarına imkân vermeliyiz. Doğumda zamana saygı duymalıyız. Her doğumun bir hızı vardır. Anne ve bebek iyi olduğu sürece doğumu hızlandırmaya çalışmamalıyız. Bebek doğduğunda eğer iyi durumdaysa bebeği annenin karnına koyarak ikisinin birbirine kavuşmaları sağlamalıyız. Böylece doğum “bir avazda kurtulacak” bir şey olmaktan çıkıp “Rabbim kavuştursun” durumuna geçebilecektir.

Kaynaklar

Childbirth Without Fear, The Principles and Practice of Natural Childbirth, Grantly Dick Read, Pinter Martin Edition, London, 2013

Doğal Doğum Felsefesi, Milyonlarca Yıldır Gerçekleşen Serüven, Gülay Rathfisch / Nobel Tıp Kitabevi, 2012, İstanbul

Hypnobirthing, Mary F. Mongan / Health Communications, Inc., USA, 2005 / Türkçesi: Gün Yayıncılık, İstanbul

Temel Kadın Hastalıkları Ve Doğum Bilgisi, Editörler: Serdar Günalp, Kunter Yüce / Güneş Tıp Kitabevi, 2008, Ankara

Sağlık çalışanları olarak bizler kadınları güzel bir doğum yapabilecekleri hususunda daha çok desteklemeliyiz. Doğum odalarını kadınların mahremiyetlerine uygun bir şekilde daha özenli dizayn etmeliyiz. Anne bebek dostu doğum kriterlerine uygun bir şekilde kadının yanında onu destekleyecek bir yakınının olabilmemesini sağlamalıyız. Doğumda gerekmedikçe müdahalelerden kaçınmalıyız.