

Bu dosya Hardman & Swainson'dan Hannah Ferguson'un özel kullanımını için sağlanmıştır. Kopyalanamaz, ifşa edilemez, yayınlanamaz veya iletilemez.

Üç erkek çocuk annesi olan Siobhan Miller deneyimli bir HypnoBirthing öğretmeni ve pozitif doğum deneyimleri için kadınları ve onların doğum destekçilerini güçlendirmeyi amaçlayan The Positive Birth Company'nin kurucusudur.

HİPNODOĞUM

DOĞUMUNUZU DAHA İYİ HALE GETİRMENİN PRATİK YOLLARI

Siobhan Miller

The Positive Birth Company Kurucusu

Çeviri Editörü: Gözde GÖKÇE İSBİR



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-625-399-622-2

Orijinal ISBN
978-0-349-41938-1

Kitap Adı
HİPNODOĞUM
Doğumunuzu Daha İyi Hale Getirmenin Pratik Yolları

Orijinal Kitap Adı
HypnoBirthing
Practical Ways To Make Your Birth Better

Çeviri Editörü
Gözde Gökçe İSBİR
ORCID iD: 0000-0003-0101-0641

Yazar
Siobhan Miller

Yayın Koordinatörü
Yasin DILMEN

Yayıncı Sertifika No
47518

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Baskı ve Cilt
Girişim Matbaacılık

Bisac Code
MED000000

DOI
10.37609/akya.3015

Kütüphane Kimlik Kartı
Miller, Siobhan.

Hipnodoğum Doğumunuzu Daha İyi Hale Getirmenin Pratik Yolları / Siobhan Miller;
çev. edt. ; Gözde Gökçe İsbir.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
256 s. : şekil ; 160x235 mm.
Özgün eser adı: HypnoBirthing Practical Ways To Make Your Birth Better.
Kaynakça ve Referans var.
ISBN 9786253996222

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden doktorin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanarak oluşturması, doktorin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerin sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Oisin, Arlo ve Ailbe Fox'a...

Beni seçtiğiniz için teşekkür ederim. Anneniz olmak hayatımın en büyük onurudur.

Bu kitapta verilen bilgiler aile doktorunuz ya da diğer sağlık personellerinin önerilerinin yerine geçmez. Yazar ve yayıncı, bu kitaptaki materyalin herhangi bir kişi tarafından kullanılmasından doğabilecek doğrudan veya dolaylı her türlü sorumluluğu reddeder.

İçindekiler

Hakkımda	vii
Giriş: HypnoBirthing nedir ve size nasıl yardımcı olur?	x
1. Bilimsel Şeyler.....	1
Uterus (Rahim) Kasları	1
UTERUS KASLARI	3
Serviks	4
U.F.O. Pozisyonları	6
U.F.O. Pozisyonları	7
Bebeginizin pozisyonu.....	10
Kasların neye ihtiyacı var?	12
Hormonal lunapark treni.....	15
Adrenalin.....	17
2. Araçlar	24
Ve nefes alın... ..	24
Görselleştirmeler	31
Olumlu pekiştirme.....	33
Kapatmayı öğrenmek.....	37
Rehberli rahatlama egzersizleri.....	38
Çapa belirleme	39

Kol düşürme.....	41
Hafif dokunuş masajı	43
3. Duyulardan Konuşalım	49
Görme	51
Koku alma	52
Duyma.....	53
Tat alma	54
Dokunma	54
4. Doğum Yapacağınız Yeri Seçmek.....	59
Ev doğumları meselesi	61
Akıllara durgunluk veren, ezber bozan gerçek.....	65
Doğum merkezleri.....	66
Hastaneler.....	68
5. Benim rahmim, benim kurallarım!	76
6. B.E.Y.İ.N.'inizi kullanın	83
Bunun size yararı ne?	84
Eğer risk varsa.....	85
Ya alternatifler?	86
İçgüdü	87
Ne biri, ne öteki, hiçbiri	88
7. Mağaranın Bekçisi: Doğum Destekçisinin Rolü.....	97
8. 1,2,3 diye saymak kadar kolay	107
Doğumun ilk evresi (yukarı evre)	110
Doğumun ikinci evresi (aşağı evre)	112
Akıllara durgunluk veren, ezber bozan gerçek.....	114
Doğumun üçüncü evresi (Altın Saat).....	116

Fizyolojik üçüncü evre.....	122
Aktif yönetim	124
9. Gel bakalım, bebeğim! İndüksiyon	130
Neden indüksiyonu yeğlemelisiniz?	131
Bir indüksiyon tipik olarak neyi gerektirir?.....	140
HypnoBirthing araçları pozitif bir deneyim için nasıl kullanılmalı?	145
Ağrı kesici.....	151
10. Nezaket: Doğal bir sezaryeni tercih etmek	156
Farklı sezaryen tipleri.....	156
“Yumuşak” ya da “doğal” sezaryenler.....	160
Sezaryen doğum tercihleri	164
HypnoBirthing tekniklerinizi ameliyathanede kullanmak	165
11. Büyük Gün (ya da Gece)	170
Yerleşmiş doğum dalgaları.....	177
Merhaba bebek!	188
12. Her zaman bir B planı vardır	194
13. Doğum çantasını hazırlamak.....	210
14. Sonuç: bunu başardınız!	214
Rehberli rahatlama metinleri	219
Basit rehberli rahatlama	221
Kol vuruşu rehberli gevşeme.....	223
Kol düşürme ve rahatlama rehberli rahatlama metni	227
Kaynaklar	231
Referanslar	234

Hakkımda

Merhaba! Ben Siobhan ve bu kitabın yazarı olmamın yanı sıra, HypnoBirthing öğretmeni, Pozitif Doğum Topluluğu'nun kurucusu ve hepsinden önemlisi üç vahşi erkek çocuğunun annesiyim. HypnoBirthingi daha ulaşılabilir hale getirmek benim misyonum ve bu kitabın tüm dünyada daha fazla kadına ulaşmamı sağlayarak onların daha iyi doğumlar yapmalarına yardımcı olmasını umuyorum.

Başlamadan önce, doğumla ilgili kişisel deneyimlerimin birazını ve nasıl büyük bir HypnoBirthing savunucusu haline geldiğimi paylaşmam gerektiğini düşündüm.

En büyük oğlum ben sadece yirmi bir yaşındayken doğdu ve yaşadığım bölgedeki devlet hastanesinde ücretsiz doğum öncesi eğitimlere katıldığım halde doğumun birçok yönüyle ilgili çok bilgi sahibi değildim. Doğal bir doğum istedim ve bazı etkili nefes teknikleri öğrendim ama bana kırk hafta sekiz günlük gebeyken indüksiyon (suni sancı) verildiğinde, safça, bunun bekleme oyununu hiçbir olumsuz sonuç olmadan efektif bir biçimde hızlandıracağını, bebeğimle kısa sürede tanışacağım anlamına geldiğini düşündüm. İndüksiyonun riskleri hakkında çok az şey biliyordum ve kabul etmeyeceğim bir fikir yoktu.

Hayal ettiğim çabuk, basit doğumun yerine, indüksiyonum iki gün sürdü ve doğum öncesi eğitimlerimizde bahsedilen her türlü ağrı kesici ve müdahaleyi içeriyordu. İndüksiyonum sırasında

tüm zamanını köşesinde kötü giden bir plastik cerrahiyle ilgili bir program gösteren bir TV olan parlak ışıklı bir hastane odasında geçirdim! Sonunda sezaryene ihtiyacım olduğu takdirde yemek yememem tavsiye edildi. Yemeksiz ve uykusuz iki günden sonra, yardıma ihtiyacım olmasına çok şaşmamak gerek. Erken saatlerde, planlanmamış bir sezaryen için ameliyathaneye götürüldüm çünkü bebeğim durumun umutsuz olduğuna dair işaretler gösteriyordu. Bitkin düştüm. Ama ama ameliyathaneye alındıktan sonra (üstüne üstlük epidural olmuşum, bu yüzden hiçbir şey hissetmiyordum), doktor, bebeğimin başını döndürmek için bir forseps kullandı ve bana bebeği dışarı itme fırsatı verildi. Bunu yapabildim. Bebeğin göğsüme yerleştirildiği an son derece rahatlatıcıydı. Minik başını kaldırıp gözlerime dik dik baktığını hatırlıyorum. “Bebeklerin başlarını kaldıramayacaklarından eminim!” diye düşündüğümü hatırlıyorum. Unutamayacağım bir andı. Yaşadığım deneyim beni travmatize etmemiştir ama kesinlikle korkutucuydu ve pozitif ya da güç verici olarak tanımlayabileceğim bir doğum değildi. En büyük oğlumun doğumunu izleyen aylarda yoğun anksiyete yaşadım, onun sağlığı konusunda korku doluydum. O zamanlar doğumun neye benzediği hakkında, televizyonda gördüklerim dışında çok az şey biliyordum ve bunu deneyimim için bir kıstas olarak kullanmak ne yazık ki çok vasat geliyordu.

Yedi yıl geçti ve herşey yolunda gidiyordu ! İkinci bebeğime hamileydim ve doğumun farklı olabileceğini bilecek kadar görmüş ve okumuştum: doğum pozitif, sihirli bir deneyim ve sevgiyle anılacak bir şey olabilirdi. Bu yüzden, bir HypnoBirthing kursuna yazıldım ve hiç abartmıyorum, hayatımı değiştirdi. Yalnızca gelecek doğumum hakkında heyecanlı olmakla kalmayıp, önemli bir şekilde, ilk doğumumda olanları işleyebilir ve gömebilirdim. Yeni bilgilerimle nasıl o kadar çok şeyin başarıya ulaştığını anlayabiliyordum ve sonuç olarak aynı şeylerin yine olmayacağı konusunda kendimi rahat hissediyordum. Tüm korkularımı bırakabilirdim.

Başlangıçta bir HypnoBirthing kursuna gitme konusunda çok şüpheli olan destekçim ilk dersten sonra oradaydı ve ikinci dersten sonra bir HypnoBirthing savunucusu oldu; anlatılan her şey çok mantıklı ve bilimseldi. Kesinlikle mantıklıydı. Aslında, bu fikre katılmamanın neredeyse imkansız olduğunu söyleyecek kadar ileri gidebilirdim. Herhangi bir düşünce okuluna bağlı olmanız ya da özel bir tür insan olmanıza gerek yok: HypnoBirthing dünyaya bebek getirmeye hazırlanan herkes içindir, bunu nasıl yapmayı planladıkları önemli değildir. Bu kadar basittir.

Kurstan sonra, bir ev doğumu – ameliyathane doğumumla karşılaştırıldığında spektrumun diğer ucu – planlıyordum ve tüm rahatlama tekniklerimi deneyimlemiştim. Doğum umduğum gibi gitmese de kurstan çok yararlanmış olacaktım çünkü sonuç olarak hamileliğimde çok sakin, pozitif ve mutluydum. Harika bir zamandı.

Otuz dokuz hafta altı günlük hamileyken aniden doğum dalgalarım başladı. Doğum dalgalarım başından sonuna iki saat yirmi dakika sürdü. Sık ve yoğundu ama Noel ağacının yanıp sönen ışıklarının altındaki kanepede doğum yaptığımda kendimi daha önce hiç hissetmediğim kadar iyi hissettim. Yüksekğin de yükseği, tam bir coşkuydu – yenilmez bir süper kadındım! Ve sonraki haftalar boyunca da böyle hissettim. Gerçekten hayatımı değiştiren bir şeydi – yalnızca doğum deneyiminin kendisi değil pozitif deneyimin bunu izleyen postnatal dönemdeki yoğun etkisi. Kendinden emin ve becerikli, mutlu ve rahatlamıştım ve hepsinden önemlisi güzel bebeğime annelik yapmanın tadını çıkaracaktım.

Bu inanılmaz deneyimden ilham alarak, Psikoloji alanında Master derecemi aldıktan sonra, 2015 yılında Katherine Graves ile bir HypnoBirthing öğretmeni olmak üzere eğitim aldım ve eğitimler vermeye başladım.

2016'da üçüncü bebeğim doğdu. Bu defa yerel doğum merkezinde sakin, basit bir su doğumuydu. O kadar güzel ve huzurlu bir deneyimdi ki... Neredeyse sorunsuz olarak tanımlıyorum çünkü hiç dram yoktu (ama elbette gerçek bir insan doğurmanın kendisi oldukça kanlı bir

deneyim!). Eğer ilk doğum deneyimim “kötü” gidebilecek her şeyin bir listesi gibiyse, üçüncü doğum ders kitabı olarak okutulabilirdi ve olmasını istediğim her şey olmuştu. İkinci doğumum bir rastlantı değildi: üçüncü bebeğim HypnoBirthingin oluşturduğu büyük farkı bana onaylatmıştı.

Bugün İngiltere’de HypnoBirthing kursları veriyorum, kadınları ve destekçilerini pozitif doğum deneyimlemeleri için cesaretlendirmeye devam ediyorum. Çünkü, doğum gerçekten önemli ve pozitif bir deneyim ve anneler, bebekler ve tüm aileler için yaşam boyu yararlı...

2017’de HypnoBirthingi herkesçe ulaşılabilir kılmayı misyonum haline getirdim çünkü her kadının mümkün olan en iyi doğumu ve bunu gerçekleştirmek için gerekli araçları hak ettiğine güçlü bir biçimde inanıyorum. İlk olarak YouTube’da bir seri ücretsiz video yayınladım ve sonra Digital Pack’ – bugün tüm dünyada binlerce kadın tarafından kullanılmakta olan dünyanın en uygun fiyatlı ve ulaşılabilir online HypnoBirthing programını –piyasaya sürdüm. Bu kitabı yazmak ve öğrendiğim her şeyi yeni bir formatta paylaşma fırsatı bulmak bir hayalin tamamen gerçekleşmesiydi. HypnoBirthing’in ne olduğunu anlatan bir kitap daha yazmak istemediğimi biliyordum, bu yüzden okuması keyifli ve kadınlara doğumda kullanabilecekleri pratik, kullanımı kolay araçlar sunan bir el kitabı; gerçekten doğumu daha iyi hale getirecek bir kitap yazmak üzere yola çıktım.

Hayalim, kadınların ve doğum destekçilerinin doğuma yaklaşımlarını ve doğum hakkındaki düşüncelerini değiştirme umuduyla doğum hakkındaki negatif anlatıları değiştirmek... Kadınların doğuma rahatlamış ve pozitif bir şekilde girmelerini annelik yolunun başlangıcında doğumdan özgüvenli, güçlü, kendinden emin ve yeterlilik hissiyle dolu çıkmalarını istiyorum. Bu kitabı *tüm* kadınlar ve *tüm* doğumlar için yazdım. Umarım okursunuz ve bitirdikten sonra kitapta verilmek istenen mesajı alırsınız. Bu bilgileri yayarak, pozitif doğum öykünüzü paylaşarak, bir doğumun ve beraberinde dünyanın değişmesine yardımcı oluyorsunuz.

Giriş

HypnoBirthing nedir ve size nasıl yardımcı olur?

Bu kitabı aldıysanız, büyük ihtimalle hamilesiniz- ya da belki destekçiniz hamile – ve “HypnoBirthing” hakkında bir şeyler duydunuz ama neyle ilgili olduğunu bilmiyorsunuz ya da değerli vaktinizi ya da paranızı harcamaya değer bir şey olup olmadığı konusunda emin değilsiniz.

Bu yüzden, ilk olarak ve daha fazla ilerlemeden, HypnoBirthing yönteminin hipnoz ya da hippilerle – ya da gerçekten hipopotamlarla – ilgili olmadığı konusunda size güvence vermeliyim! Aslında HypnoBirthing ile ilgili olağandışı hiçbir şey yok, sadece adı ironik... HypnoBirthing eğitmcilerinin çoğu HypnoBirthing yönteminin yeniden adlandırılmasının gerçekten iyi olacağını kabul edecektir. “Hypno” sözcüğünün insanları caydırdığı ve onları HypnoBirthing’in gerçekte ne olduğu konusunda yanlış kavramlarla baş başa bıraktığı konusunda şüphe yok.

HypnoBirthing’in en iyi tanımının doğum psikolojisi olduğunu düşünüyorum. Aslında spor psikolojisine çok benziyor. Tıpkı

sporcuların performanslarını geliştirmek için, fiziksel olduğu kadar zihinsel olarak da hazırlanmaları gerektiği gibi, kadınların da deneyimlerinden en iyisini elde edebilmeleri için doğum dalgalarına ve yaklaşan anneliğe psikolojik olarak hazırlanmaları gerekir.

Aslında HypnoBirthing, doğum öncesi eğitimin bir formu olup, doğuma hem kanıt temelli hem mantıksal olarak ele alan bir yaklaşımdır. Herşeyden daha bilimsel olduğunu bilmek senin için şaşırtıcı olabilir! Bu kitapta, doğumun fizyolojisini ve doğumunda bedeninininkaslarınınvehormonlarınınnasılçalıştığınıöğreneceksin. Bu kendinize güveninizi artıracak ve vücudunuzun gerçeekte ne yapması gerektiğini bildiğine güvenmenizi kolaylaştıracak. Aslında HypnoBirthing'den, doğum dalgalarını siz ve bebeğiniz için daha verimli ve rahat hale getirerek *doğru* hormonların üretilmesi için (istemeden bedeninizle karşı çalışmaktansa) vücudunuzla nasıl çalışmanız gerektiğini öğreniyorsunuz.¹

Sakin ve gevşemiş olmanın anahtar olduğunu ve bunun doğumunuz üzerinde doğrudan ve olumlu etkisi olduğunu keşfedeceksiniz. HypnoBirthing araçlarını kullanarak derin gevşeme haline nasıl çabuk ve kolayca ulaşacağınızı öğreneceksiniz. HypnoBirthing araçları; nefes teknikleri, görselleştirmeler, yönlendirmeli gevşeme egzersizleri, hafif dokunuş masajı, pozitif olumlamalar ve diğer çeşitli tekniklerin bir kombinasyonudur. Aynı zamanda, basit bir şekilde bilgiye dayalı nasıl tercihler yapacağınızı da öğreneceksiniz, böylece kendinize doğumunuzu yönlendirme konusunda güvenecek -hangi yöne sapacaksınız ya da döneceksiniz-, sakın ve kontrollü hissetmenizi sağlayacak pratik yardımlarla donanımlanacaksınız.

En önemlisi, HypnoBirthing yalnızca tek bir kadın tipi için değildir, aynı zamanda tek bir doğum tipi için de değildir. HypnoBirthing

1 *Bu kitapta *doğum sancısı/ağrısı* yerine *doğum dalgaları* ifadesi kullanılmıştır. Doğumu bir hastalık olarak değil, günlük yaşamın bir parçası olarak gören bir anlayışı ifade etmesi ve şefkati temsil etmesi nedeniyle günümüzde artık doğum dalgaları ifadesi kullanılmakta ve giderek yaygınlaşmaktadır. (Ç.N.)

uterusunda bir bebek olan *her kadın* içindir (herhangi bir düşünce ekolünden olmanıza gerek yoktur) ve her doğum tipi için uygundur. (müdahalesiz ve ağrı kesicisiz doğal su doğumundan planlanmamış sezaryene kadar). Birçok kadın HypnoBirthing'e vajinal doğum isteyerek gelir ama her zaman bebeğin dünyaya geliş şeklinin annenin deneyim sırasındaki hisleriyle karşılaştırıldığında uzun vadede çok önemli olmadığını, çünkü ömür boyu devam eden duygular olduğunu söylerim. Pozitif doğum deneyiminin bu kadar önemli olmasının ve anneler, bebekler ve aileler için yaşam boyu yararlarının olmasının nedeni budur. Pozitif doğum deneyiminin bir kadının doğum sonrası depresyon (DSD) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşama riskini azalttığı bilinmektedir. Doğum yapmak ve küçük bir insanın annesi olmak bir kadının yaşamında görkemli/muhteşem bir andır, ister ilk kez ister dördüncü kez olsun, doğumun gerçekten önemli olmasının nedeni budur. Her ne kadar annelik için hızlandırılmak istense de, pozitif doğum için hazırlanmaya biraz vakit ayırmak her zaman buna değer. Bu kitapta indüksiyonlar, sezaryenler ve HypnoBirthing teknikleriyle *tüm* doğumları nasıl pozitif hale getireceğinizi öğreneceksiniz.

Peki pozitif doğum ne demektir? Pozitif bir doğumun, geride travmatize olmuş değil güçlenmiş bir kadın bırakan, annenin isteklerine saygı duyulan, annenin dinlendiği ve kendini sakin, güvenli ve bilgilendirilmiş hissettiği bir doğum olduğuna inanıyorum. Suda doğum, ev doğumu, indüksiyon, sezaryen... – Tüm doğumların pozitif olma potansiyeli vardır.

Öğrettiğim HypnoBirthing programı tamamen kadınların – ve onların doğum destekçilerinin – pozitif doğum deneyimlerini oluşturmaya yardımcı olmakla ilgilidir. Doğum destekçilerinin de HypnoBirthing öğrenmesi yararlıdır. Çünkü bu onları annenin rahatlamasında kullanabilecekleri pratik uygulamalarla donanımlandırır, onlara doğru soruları sormalarına yardımcı olacak bir çerçeve sunar, ortamı doğuma yardımcı olabilecek hale getirebilecekleri bilgiler ve bir yapılacaklar listesi verir, böylece onlar doğumda anneyi nasıl en iyi destekleyebileceklerini bilirler.

HypnoBirthing doğum destekçilerinin odada kendisini endişeli ve yedek bir parça gibi hissetmesi yerine, kendine güvenli, güçlü ve işe hazır hissetmesine yardımcı olur. HypnoBirthingde doğumun yalnızca kadının işi değil, bir ekip emeği olduğuna inanıyoruz, bu yüzden bu kitabı doğumunuzda destek alacağınız birey/bireylerle birlikte okumanızı öneriyoruz.

Son olarak, HypnoBirthing bebeğiniz içinde yararlıdır; onlar dünyaya nazikçe bir giriş yapar ve onları rahatlamış, kendine güvenen, mutlu bir anne karşılar. Pozitif doğum herkese en iyi başlangıcı sunar.

Bu kitapta bir HypnoBirthing kursunda baştan sona öğreneceğiniz her şeyi anlatacağım. Kitapta ilerledikçe ve daha fazla öğrendikçe kendinizi bir kursu tamamlıyor gibi hissedeceksiniz – eğlenceli bir kurs ama! Bu sıkıcı bir ders kitabı değildir. Size bu HypnoBirthing kursunda, bölüm bölüm sırasıyla rehberlik yapacağım. Bu kitabı okuduktan sonra, umarım kendinizi bilgilenmiş, hazır ve muhteşem doğum deneyimine sahip olmak için ihtiyacın olan herşeyle donanımlanmış hissedersiniz. Bu kitap doğumunuzu daha iyi hale getirmeye söz veriyor!

Anne olmak çok büyük bir yükümlülüktür ve hem fiziksel hem zihinsel olarak hasar verebilir. Bir insan büyümek önemli bir başarıdır ve bir annenin bedeninde önemli talepler oluşturur. Aynı zamanda bu rolü üstlenmenin duygusal ve psikolojik etkisi de vardır, özellikle çok yoğun ve çoğu zaman bunaltıcı derecede sorumlulukları beraberinde getirir. Bireyin çocuktan önceki yaşamının yasını tutması herkes için geçerli olmasa da çok yaygındır. Sonra, istediğiniz şeyi zamanında yapmadığınızda tam anlamıyla oyuncaklarını arabasından atacak olan yeni patronun 7/24 talepleri vardır. Bu karmaşaya çok büyük miktarda salgılanan hormonlar da eklenince anneliğe geçişin ince bir iş olduğunu anlamak zor değildir. Ve tüm bunlara bir de birkaç saatlik bölünmüş uykuyu ekleyin. Bu yaşam değiştiren olaya hazırlanmanın bu kadar önemli olmasının nedeni budur.

Uyku yoksunluğu yeni annelerin ortak çilesidir. Dolayısıyla, bu yaşam değiştiren olaya hazırlanmak bu kadar önemlidir. Bunu bir kereden daha fazla söyleyeceğim: HypnoBirthing ve pozitif

bir doğumun yararları doğumun kendisinin ötesine uzanır. Öğreneceğiniz yaşam becerileridir: gebelik, doğum ve ebeveynlikte mümkün olan en iyi şekilde yolunuzu bulmak için kullanacağınız yöntemler ve tekniklerdir.

Bu kitabı okudukça HypnoBirthing programının gerçekten mantıklı - hatta sağduyulu - olduğunu keşfedeceksiniz. Konuşacaklarımın birçoğu anatominizin, otonom sinir sisteminizin (bilinçli olarak yönetilmeyen fonksiyonları kontrol eden sinir sisteminizin) ve doğumda en iyi uygulamalar için son kanıtlanmış önerilerin bilimsel anlayışı üzerine kuruludur. Benim gibi istatistiği sevenler ya da biraz gerçekleri kontrol etmekten hoşlananlar için, bu kitabın arkasında kaynak olarak gösterdiğim ve okumayı önerdiğim bir liste bulacaksınız.

Okudukça, doğum hakkında bildiğinizi *sandıklarınızın* ne kadar büyük bir çoğunluğunun gerçekte toplumsal koşullandırmanın sonucu olduğunu fark etmeye başlayacaksınız. Kandırıldığınızı, hatta size yalan söylendiğini hissetmeye bile başlayabilirsiniz - bunu ben de hissettim. Öfkelenebilir ve hüsrana uğrayabilirsiniz, hatta bu bilgi *olmadan* her gün doğum yapan, uygun şekilde bilgilendirilmemiş olan ve sonunda hayatlarının en inanılmaz deneyimini kaçıran yüzlerce kadın için üzülebilirsiniz. Kendinize ve - dinleyen herhangi birine - "Ama herkes bunları bilmeli!" diyebilirsiniz. Bunları *tam olarak* bende hissettim ve bu hisler kesinlikle bu kitabın bugün ellerinizde olmasının nedenidir.

HypnoBirthing'in "yeni" bir şey olmadığını söylemek gerekiyor. Eğer birşey söylenecekse de, doğuma "yeni" aşırı medikalize yaklaşımın bir reddi ve doğumun eski haline dönüşü *denilebilir*. NHS (National Health System-İngiltere'de ki Ulusal Sağlık Sistemi) Bütün bu harika yeni teknolojilerle tanışıldığında, doğal yolların - kadınların nesillerdir içgüdüsel olarak yaptıkları - önemi tamamen gözden kaçırıldı. Bu doğal süreçlere değer verilmedi ve bunlar unutuldu ya da daha doğrusu yolumuzu kaybettik. Bugün hemen ten tene temas, kordonun geç kesilmesi ve aktif doğum pozisyonları gibi şeylerin anne ve bebek için çok yararlı olduğunu kanıtlayacak

birçok bilimsel kanıt var. Sonuç olarak, bir şeyler değişiyor ve eskiden oldukları şekle dönüyor. Bu yeni bahsettiğim şeyler bugün National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (Ulusal Sağlık ve Bakım Üstünlüğü Enstitüsü) tarafından öneriliyor, yeni bilgilere ve güncellenmiş rehberlere dayalı en iyi uygulamalar olduğu düşünülüyor. Ancak bunların hiçbiri yeni değil. Binlerce yıl kadınlar bebeklerini dikey pozisyonlarda doğurdular, bebeklerini hemen göğüslerine aldılar ve kordonu kesmekte acele etmediler. Doğumda içgüdülerimizi kullanıyorduk, ancak medyadaki tekrarlanan olumsuz doğum paylaşımlarıyla o kadar koşullandık ki, doğumun normal ve doğal olan hissiyatını kaybettik.

Örneğin doğum pozisyonlarını ele alalım. Kadınların çoğunluğu müdahale edilme ve dokularının zarar görme riskini arttıran sırtüstü pozisyonun doğum için en kötü pozisyon olduğunu bilmesine rağmen hala doğumunu bu pozisyonda yapmaktadır. Bu aynı zamanda, kadınların sınırlı yer, yerçekimine karşı hareket etme vb. nedenlerle içgüdüsel olarak uyum sağlayamayacakları bir pozisyonudur. Düşündüğünüzde bir anlamı yoktur. Yine de kadınlar fazla düşünmeden sırtüstü pozisyonda doğum yapmayı tercih ederler çünkü bunu yerleşmiş bir kural olarak algırlarlar: odada bir yatak vardır ve yatakta yatılmaya koşullanılmıştır, ayrıca, TV’de gördüğümüz tüm kadınlar böyle doğum yaparlar.

Eğer kadınların doğum konusundaki bilgisizliğinin ve korkusunun ne kadar sık olduğuna öfkeleniyorsanız ve medya tarafından devam ettirilen korku faktörünün ne kadar zararlı olduğunu anlarsanız, o zaman statükoyu değiştirmek için yapılabilecek en iyi şeyin HypnoBirthing’i arkadaşlara anlatmak olduğunu anlamış olursunuz. Çatılardan bağırın! Onlara bu kitabı verin ve cinsel organlara fısıldama ya da hipnozdan bahsetmediğine söz verin. Bunu yaparak hepimiz kadınların doğuma yakınlaşmalarına ve doğum deneyimlerini değiştirmelerine katkıda bulunabiliriz.

İyi haber şu ki bugün kesinlikle olumlu bir değişim var ve HypnoBirthing bu değişimin büyük bir parçasıdır; doğumun doğal, içgüdüsel doğasına bir dönüş ve bu yaklaşımın getirdiği büyük

faydaların farkına varılması. Ameliyathanede bile, nazikçe yapılan sezaryenlerin artmasıyla birlikte, rutin olarak yapılan sezaryenler değişiyor çünkü ten tene temas, yavaş doğum vb. gibi şeylerin önemi şimdi fark ediliyor. Nazikçe/centilmence yapılan bir sezaryende mümkün olduğu kadar doğal bir doğum taklit edilmeye çalışılıyor, buna abdominal kesiden bebeğin nazikçe çıkarılması için hafif bası uygulanması dahil, böylece bebeğin akciğerlerindeki sıvı sıkıştırılarak dışarıya çıkarılır, bu vajinal bir doğumda bebek doğum kanalından aşağı inerken olan şeydir. Bu gerçekten müthiş!

Elbette, doğumda yapılanlar kadınların ihtiyaçlarını karşılamak üzere sürekli değişiyor. Gebe kadınlar ne kadar bilgili olursa o kadar kendileri ve bebekleri için en yararlı olacak şeyleri talep edeceklerdir.

Ne yazık ki, HypnoBirthing size en iyi doğumu garanti etmez – hiçbir şey size bunu vaat etmez. Rahatlama düzeyinin kontrol edilemeyeceği çok sayıda değişken vardır. Ancak, HypnoBirthing size olabilecek en iyi doğumu yapmanızı garanti edebilecek uygulamaları *sunacaktır*.

HypnoBirthing *kendiniz ve bebeğiniz* için doğru hissettiren kararları vermeniz için sizin bilgilenmenizi ve güçlenmenizi sağlar. HypnoBirthing size doğumunuzda gevşemenizi ve kontrolünüzü sağlayacak yaklaşımlar sunacak, doğumunuzu daha rahat yapmanızı ve bebeğinizi daha sakin ve güvenli karşılamanızı sağlayacaktır. Son olarak, bebeğinizi nasıl dünyaya getirmeyi seçerseniz seçin, HypnoBirthing uygulaması doğum deneyiminizi pozitif hale getirecektir. Pozitif bir deneyimin yararları derin ve uzun sürelidir.

Endişeliden heyecanlıya olan ölçekte şu anda nerede olursanız olun, bu kitabı okumayı bitirdiğinizde doğum yapmak konusunda kendine güvenli ve heyecanlı hissetmenizi çok isterim çünkü doğum gerçekten hayatınızda yapacağınız en müthiş şey...

1

Bilimsel Şeyler

Prof.Dr. Gözde GÖKÇE İSBİR

HypnoBirthing'in arkasındaki bilimi anlamak çok önemlidir. Bu, kursun öğretmeyi en sevdiğim ve her zaman ilk anlattığım bölümüdür çünkü bu konu en kuşkucu olanları bile ikna eder. İnsanların vücudun *nasıl* çalıştığını ve dolayısıyla gevşemenin *neden* bu kadar önemli olduğunu anladıklarında (böylece kaslar çalışabilir), daha sonra yapılan gevşeme uygulamasını daha çok önemsediklerini düşünüyorum. Çok önemli olan neden ve niçin'leri anlamadan, HypnoBirthing'de öğretilen gevşeme teknikleri, kuşkusuz biraz derinliksiz ve daha da kötüsü ilgisiz görünür. Bu bölümde, doğumun fizyolojisini anlatacağız. Doğum dalgaları sırasında uterus kaslarının nasıl çalıştığını, hormonlarınızın sizin için ve size karşı nasıl çalıştığını ve hepsinden önemlisi doğumunuzun mümkün olduğu kadar çabuk, kolay ve dolaysız olmasını güvence altına almak için ne yapabileceğinizi anlatacağız.

Uterus (Rahim) Kasları

Başlamak için en iyi yerin uterus olduğunu düşünüyorum – bebeğinizin şu anda yaşadığı yer! Doğum dalgaları sırasında en çok

2

Araçlar

Dr. Öğr. Üyesi Nuran Nur AYPAR AKBAĞ²

Şimdi hayatınızı değiştirecek müthiş HypnoBirthing araçlarıyla tanışma zamanı... Bu bölümde size iki nefes tekniği bazı görselleştirmeler, hafif dokunuş masajı, rehberli rahatlamalar, pozitif olumlamalar ve rahatalama için kısayollar yaratma sanatını öğreteceğim.

Ve nefes alın...

Nefes almak doğum sırasında yapabileceğiniz en önemli şeydir. Bu kitaptan başka bir şey almayacaksanız bunu alın!

İyi bir nefes alma tekniği size birçok açıdan yardımcı olur; birincisi, bildiğiniz gibi kaslarınızın etkin çalışabilmesi için ihtiyaç duyduğu oksijeni vücudunuza almanızı sağlar. Nefesinizi tutarak egzersiz yapmaya çalışmazsınız. Aynı durum doğum dalgaları ve doğum için de geçerlidir. İkinci olarak, bir nefes alma tekniğine bağlı kalarak rahat kalmanızı ve panik nefes alma/hiperventilasyondan kaçınmanızı sağlarsınız.

² Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, nuraypar@gmail.com ORCID iD: 0000-0002-4693-2896

3

Duyulardan Konuşalım

Prof. Dr. Samiye METE

Doğum söz konusu olduğunda kendinizi rahat hissetmenin ne kadar önemli olduğunu artık anladık. Özetle: Ne kadar rahat olursanız o kadar oksitosin üretirsiniz. Bu hormon doğumu hızlandırıp kolaylaştırmanın yanı sıra doğum sonrası kan kaybını azaltır, emzirmenin başlamasına yardımcı olur, bağlanmaya yardımcı olur ve doğum sonrası depresyon riskini azaltır. Gevşemek aynı zamanda iyi hissettirir (bonus) ve bedeninizin kas seviyesinde gevşeyerek her şeyin amaçlandığı gibi yumuşamasına, açılmasına ve salıverilmesine izin verirsiniz.

Daha önce tartıştığımız gibi, kaygılı ve korku doluysanız bunun tersi olur: Adrenalin üretirsiniz ve vücudunuz savaş ya da kaç moduna girer, bu da (tüm o güzel ve çok ihtiyaç duyulan oksijeni taşıyan) kanınızın rahim kaslarından uzakta, kol ve bacaklarınıza yönelmesidir. Bu, rahim kaslarının daha az verimli olmasına ve daha ağrılı olmasına neden olur ve ilerleme yavaşlar ve hatta durabilir (o kadar iyi bir şey değil). Rahime giden kan ve oksijen azaldığında bebeğin sıkıntı yaşama olasılığı artar ve bu da elbette anne adayının daha fazla paniğe kapılmasına neden olur; böylece daha fazla adrenalin üretilir ve anne adayını Korku → Gerginlik → Ağrıdan oluşan korkunç döngüye girer.

Dolayısıyla hepimiz doğum oyununun amacının oyun boyunca mümkün olduğunca rahat kalmak olduğu konusunda hemfikir

4

Doğum Yapacağınız Yeri Seçmek

Prof. Dr. Kerziban YENAL

Doğum yeri seçiminizin doğumunuz üzerindeki etkisini hiç hafife almayın. Spoiler (ip ucu): Doğum yaptığınız yerin etkisi çok büyüktür! Hastane ortamını bile sakın, spa benzeri bir alana nasıl dönüştürebileceğinizi öğrenmiş olabilirsiniz, ancak doğum öncesi verilmesi gereken kararlar açısından, doğum yapmayı planladığınız yeri seçmek, gebelik döneminde alacağınız önemli kararlardan biridir.

Gebeliğinizde doktorunuzu ilk gördüğünüzde, genellikle en yakın doğum hastanesine randevu almak üzere yönlendirilirsiniz. Belki de doğrudan bölgenizdeki doğum hastanenize gittiniz ve doğrudan bir randevu ayarladınız. Her iki durumda da, seçeneklerinizin en yakınınızdaki hastaneyle sınırlı olmadığını fark etmeniz önemlidir. Doğum yerinizi tercih edebilir ve sizin için en iyi olanı seçebilirsiniz. Aslında tüm hastane hizmetleri için aynı durum geçerlidir, en yakın hastaneye gitme zorunluluğunuz yoktur. Ülkenin başka bir yerinde uzman bir hastane varsa oraya sevk edilmeyi talep edebilirsiniz. Aslında bu konuda çok fazla söz hakkınız var! Bu bir piyango değil.

Benim rahmim, benim kurallarım!

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇİÇEK

Doğumunuz söz konusu olduğunda sorumluluğun sizde olduğunu, her türlü kararın yalnızca size ait olduğunu ve açık rızanız olmadan size hiçbir şey yapılamayacağını bilmek, kendinizi daha güvende, kendinden daha emin ve en önemlisi rahat hissetmenize hemen yardımcı olacaktır. Bu bölümde haklarınızı anlamana yardımcı olacağım, böylece sorular sormaktan, netlik aramaktan, seçenekleri keşfetmekten çekinmeyerek doğumunuzu kontrol altına alabilir ve bebeğinizi dünyaya en iyi şekilde gelmesini sağlayacak bilinçli kararlar verebilirsiniz.

O halde birkaç şeyi açıklığa kavuşturalım. Öncelikle bebeği taşıyan sizseniz kadın olduğunuzu varsayacağım. Kendi kararlarını verebilen güçlü, akıllı bir kadın... Elbette benim gibi oldukça kararsız bir kadın olabilirsiniz ama yine de özerk bir birey olduğunuz ve kendi seçimlerinizi yapma özgürlüğüne sahip olduğunuz temel ilkesini anlıyorsunuz.

Çoğumuz bu özgürlüğün tadını çıkarırız ve bunun herhangi bir şekilde tehdit edildiğini hissederek, haklı olarak kendimizi savunuruz. Ancak, sadece tahmin edebileceğim nedenlerle, bir

6

B.E.Y.İ.N.'inizi kullanın

Prof. Dr. Merlinda ALUŞ TOKAT

Hastanede gerçekleştirilen her tıbbi işlem için hizmet alan bireylerin onayı gereklidir. Müdahalenin küçük ya da büyük olması fark etmeksizin, bir işlem teklif edildiğinde veya önerildiğinde, bilgilendirilmiş onam vermek temel bir gerekliliktir. Onay olmadan yapılan herhangi bir müdahale izin dışında bir uygulama olarak değerlendirilir.

Bu nedenle, onay verme süreci hem hizmet alan bireyler hem de sağlık çalışanları için son derece önemli bir konudur ve titizlikle ele alınmalıdır. Kendi bedeninizle ilgili her kararda söz sahibi olduğunuzu unutmayın; bilgilendirilmiş onam, haklarınızı ve karar özgürlüğünüzü korumanın temel taşlarından biridir.

Bu bölümde size, bilinçli kararlar vermenizi sağlayacak tüm bilgilere sahip olduğunuzdan emin olmak için kullanabileceğiniz çok kolay, ama çok değerli bir çerçeve öğreteceğim. Bu çerçeve kesinlikle

Mağaranın Bekçisi: Doğum Destekçisinin Rolü

Prof. Dr. Pınar SERÇEKUŞ

Mağaranın bekçisi, doğum destekçisini tanımlamak için kullandığım tabirdir. Tarih öncesi çağlarda bir kadın bir mağaranın (veya başka bir özel alanın) güvenli ortamında doğum yapmış olabilir. Giriş mağara adamı tarafından korunurdu ve adam, doğum alanını potansiyel yırtıcılardan veya saldırılardan fiziksel olarak korumaktan sorumlu olurdu. Rahim kasılmaları sırasında (travay sürecinde) ve doğum yaparken kadın fiziksel olarak kendini savunamayacak durumdaydı. Elbette yeni bebek de savunmasız olacak ve kendisini bir saldırıya karşı koruyamayacaktı. Bu davranışı bugün hala hayvanlar aleminde görüyorsunuz: Dişi doğum yaparken genellikle erkek veya bir grup alanı korur ve nöbet tutar.

Bugünlerde umarım bir mağarada doğum yapmıyorsunuzdur! Evde olmasa bile doğum merkezinde veya hastanede olma olasılığınız çok dahayüksektir. Elbette alanın artık vahşi hayvanlardan korunmaya ihtiyacı yok ve herhangi bir saldırı tehdidi de olmamalıdır. Ancak doğum destekçisinin (mağaranın bekçisi) rolü kesinlikle gereksiz hale gelmemiştir. Rol evrim geçirmiştir: Ortam değişmiş olabilir ama

1,2,3 diye saymak kadar kolay

Doç.Dr. Elif ULUDAĞ

Artık vücudunuzun doğum sırasında nasıl çalıştığını anladığınıza göre, doğumunuzu istediğiniz gibi olumlu bir deneyim haline getirmek için kullanabileceğiniz bir dizi araçla donatılmış olarak, kendinize güveneceğinizi ve güçlenmiş hissedeceğinizi umuyoruz. Harekete geçmek için neredeyse hazırsınız!

Rahim ağzının genişlediği ve açıldığı doğumun ‘yukarı aşaması’ ile bebeğin indiği ve doğduğu ‘aşağı aşaması’ hakkında konuştuk, ancak şimdi sana doğumun bundan biraz daha fazlası olduğunu söyleyeceğim.

Aslında doğumun üç aşaması vardır (doğumun erken evresini de dahil ederseniz aslında dört) ve her aşamada çok farklı şeyler olmasına rağmen, her biri diğerleri kadar anlamlı ve önemlidir. Bununla birlikte, doğumun farklı aşamalarını tanımlamak için kullanılan üçten (veya dörtten) çok daha fazla terim olduğunu fark edeceksiniz ve bu en hafif tabirle kafa karıştırıcı olabilir! Bu nedenle, her şeyi açıklığa kavuşturmak için, bu bölümde her şeyi parçalara ayıracağım, böylece baştan sona her aşamada neler olduğunu ve öğrendiğiniz HypnoBirthing tekniklerini ne zaman kullanacağınızı anlayacaksınız.

Gel bakalım, bebeğim! İndüksiyon

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇAMLIBEL

İndüksiyon, Birleşik Krallık'ta oldukça yaygın bir prosedür olup, her yıl doğumların yaklaşık yüzde 20'si indüklenir. Bu bölümde neden indüksiyonu tercih edebileceğinizi, indüksiyonun genellikle neyi içerdiğini ve son olarak HypnoBirthing araç setinizi kullanarak nasıl olumlu bir deneyim elde edebileceğinizi anlatacağım. Pek çok insan bana eğer indüksiyon kullanılırsa HypnoBirthingin hala yardımcı olup olamayacağını ve kullanılıp kullanılmayacağını soruyor ve ben de her zaman, öğreneceğiniz HypnoBirthing araçlarının işler daha zorlu veya karmaşık hale geldiğinde daha yararlı/önemli/güçlü olacağını söylüyorum. HypnoBirthing araç setinizin yardımcı olamayacağı hiçbir senaryo yoktur.

Pek çok doğumda indüksiyon uygulanması nedeniyle indüksiyonun detaylı bir şekilde tartışılmasının önemli olduğuna inanıyorum eğer kadınlar indüksiyon sürecinin tamamını anlarsa bu yolu seçtiklerinde sürece daha hazırlıklı olacaklar ve daha az sürprizle karşılaşacaklar. Doğum travması yaşamış kadınlarla konuşurken, oluşan yaygın temalar arasında: neler olduğunu anlamamak ve kontrol dışında hissetmek bulunmaktadır.

Nezaket: Doğal bir sezaryeni tercih etmek

Dr. Öğr. Üyesi Hülya Özberk

HypnoBirthing kursuna gelen kadınların çoğunluğunun sezaryen yapmayı planlamadığını söylemek yanlış olmaz diye düşünüyorum; eğer planlıyorsanız bu da harika ve bu bölüm tam size göre! Ancak eğer planlamıyorsanız, açık fikirli olmanın ve hazırlıklı olmanın önemli olduğunu vurgulamak isterim. Gebelikte ve doğumda o kadar çok değişken vardır ki bu, sezaryenin sizin ve bebeğiniz için en iyi seçenek olduğu anlamına gelebilir. Bunu defalarca söyledim, ancak doğum planınızda bir değişiklik yapmak zorunda kalsanız da bebeğinizi dünyaya nasıl kabul ederseniz edin olumlu, güçlendirici ve büyülü bir deneyim yaşamak gerçekten mümkündür. Bu bölümde size sezaryen doğumu nasıl sizin için mümkün olan en iyi doğuma dönüştürebileceğinizi anlatacağım.

Farklı sezaryen tipleri

Öncelikle sezaryenin farklı türleri olduğunu kabul etmek ve aralarında ayırım yapmak önemlidir. Aslında üç tür sezaryen vardır, ancak büyük olasılıkla sadece ikisini duymuşsunuzdur: acil ve planlı

Büyük Gün (ya da Gece)

Dr. Sevcan FATA

Yani çantanız hazır, saatlerinizi ayarladınız ve yola çıkmaya hazırsınız! Peki her şey gerçekten başladığında ne olur? Doğum merkezine veya hastaneye ne zaman gitmeli veya evde doğum yapıyorsanız buraları ne zaman aramalısınız? Yukarı nefes alma tekniğini kullanmaya ne zaman başlamalısınız? Ne zaman durmalısınız? Doğum destekçiniz kolunuza dokunmaya veya hafif dokunuşlu masajı yapmaya ne zaman başlamalıdır. Havuz için beklemeli misiniz? Doğum alanının spa gibi görünmesini ve kokmasını kim sağlayacak?

Beyninizin bilgi dolu olduğu hissediyorsanız okuyorsanız ve doğum başladığında hepsini unutacağınızdan endişeleniyorsanız: *Korkmayın*. Bu bölümde neyi ne zaman yapacağınızı açıklayacağım ve size söz veriyorum ki her şey oldukça mantıklı ve anlaşılır.

İyi haber şu ki, eğer anne olacaksanız şu anda işin büyük kısmını, bebeği büyütmeyle yapıyorsunuz ve elbette bebeği de doğurmanız gerekiyor, ama iş doğuma gelince odaklanmanız gereken tek şey nefes almaktır. Bu kadar! Nefes almak. Çoğu zaman, bir dalgalanmanın yaklaştığını hissettiğinizde, dörde kadar sayarak burnunuzdan nefes alın, göğsünüzün genişlediğini hissedin, sonra sekize kadar sayarak yavaşça ağzınızdan nefes verin, her şeyin yumuşadığını ve gevşediğini,

Her zaman bir B planı vardır

Dr. Öğr. Üyesi Buse GÜLER

B Planının ikinci en iyi yol olması gerekmez; B planı siz ve bebeğiniz için aynı derecede olumlu, hatta daha iyi olabilir!

Bu kitabın başında müdahalenin her zaman bir zamanı ve yeri olduğunu söylediğimi hatırlıyor musunuz? Hepimizin hayallerindeki doğal, ilaçsız, müdahalesiz suda doğumu yaşayacağımıza inanmak saflık olur (tabii ki sizin hayaliniz de buysa). Doğum da gebelik gibi öngörülemez olabilir! Hiçbir gevşeme uygulaması erken membran rüptürünün, preeklampsinin, gestasyonel diyabetin veya obstetrik kolestazın gelişimini önleyemez.

Bu nedenle, kontrol edemediğimiz pek çok değişken varken, yeni fikirlere açık olmak çok önemlidir. Elbette, istediğiniz doğumu gerçekleştirmeye odaklanın, ancak bazı şeylerin değişmesi gerekirse, B.E.Y.İ.N.'ni bilinçli kararlar vermek için kullanarak, kendiniz ve bebeğiniz için en iyi seçimleri yapma yeteneğinize inanarak bu değişiklikleri güvenle yönlendirebileceğinizi bilin. Nihayetinde, bebeğinizi sakın ve sevgi dolu bir şekilde dünyaya getirebilecek, kendinizi rahatlamış, saygı duyulan ve bu deneyimden son derece güçlenmiş hissederek kendinize ve bebeğinize en iyi başlangıcı verebilecek bir konumda olmak istersiniz. İşte pozitif doğum budur!

Doğum çantasını hazırlamak

Arş. Gör. Buse ALIŞ

Prof. Dr. Gözde Gökçe İSBİR

İlk kez anne oluyorsanız, muhtemelen ‘doğum çantanızı’ veya daha yaygın olarak bilinen adıyla ‘hastane çantanızı’ düşünmek için biraz zaman harcamışsınızdır. Biraz araştırma yapmış ve internette bulunan sonsuz listelerden bazılarını okumuş ve her şeyin tek bir çantaya nasıl sığması gerektiğini merak etmiş olabilirsiniz (spoiler: sığmıyor!). İkinci, üçüncü, dördüncü ve hatta beşinci kez anneyseniz, doğum çantasını hazırlamak biraz son anda düşünölmüş olabilir. Her iki durumda da, çantanın fiziksel olarak paketlenmesinin ve bunu yaparken gerekli zihinsel hazırlığın doğumdan önce yapılması gereken önemli bir süreç olduğuna inanıyorum.

Ben buna doğum çantası diyorum çünkü elbette herkes hastaneye gitmiyor ve gitseniz bile bu çanta hastaneye özgü eşyalar değil, doğumda kullanacağınız eşyalarla dolu bir anta! Ayrıca, daha da önemlisi, dilin gücü göz önüne alındığında, doğum çantasından ‘hastane çantası’ olarak bahsetmek, hastanede kalış ve hastalık imajlarını akla getiriyor. Tıbbi bir işlem sonrasında hastanede kalacaksanız normalde bir hastane çantası hazırlarsınız ve bu

14

Sonuç: Başardınız!

Prof. Dr. Gözde GÖKÇE İSBİR

Ve böylece sona ulaştınız! Elbette bu yolun 'son'u değil - sadece bu kitabın sonu. Aslında şu anda hayatınızın en müthiş yeni bölümünün başlangıcındasınız. Bu kitabı okurken, muhteşem doğum deneyiminize hazırlanmaya başladınız bile. Artık gerçekten inanılmaz ve hayatınızı değiştirecek bir şeyi deneyimlemenin eşiğindediniz (ya da en azından ona yaklaşıyorsunuz)! Doğrusunu söylemek gerekirse bunu yazarken ve düşünürken tüylerim diken diken oluyor. Doğum yapmak - nasıl yapmayı seçerseniz seçin - gerçekten hayatınızda deneyimleyeceğiniz en muhteşem şeydir ve değerli bebeğinizle ilk kez tanışmak hayatın en unutulmaz anlarından biridir. Ve o andan itibaren, ister ilk bebeğiniz olsun ister dördüncü bebeğiniz olsun, bu küçük insanı yetiştirme yolculuğuna çıktığınızda hayatınız sonsuza kadar değişir. Hiç şüphe yok ki sizi bazı noktalarda sınayacak, ama aynı zamanda mümkün olduğunu düşündüğünüzden daha fazla sevgi ve neşe deneyimlerken size en yüksek dorukları yaşatacak bir yolculuk. Yüreğiniz genişleyecek. Ve şu anda tüm bunları deneyimleme yolundasınız. Sizin için çok heyecanlıyım. Aslında itiraf etmeliyim ki sizin yerinizde olmak isterdim.

Rehberli rahatlama metinleri

*Arş.Gör.Buse ALIŞ
Prof. Dr. Gözde GÖKÇE İSBİR*

Aşağıda, günlük rahatlama uygulamanızın bir parçası olarak doğum destekçinizle birlikte kullanabileceğiniz üç metin bulacaksınız. İdeal olarak yatmadan önce günde bir kez yapmayı veya alternatif olarak on dakikalık hafif dokunuşlu masaj yapmayı hedefleyin. Unutmayın, kitabın arkasında size yardımcı olacak bir pratik programı bulacaksınız.

Bu metinlere rehberli meditasyonlar denilebilir, ancak isterseniz bunlara rehberli rahatlama egzersizleri de diyebilirsiniz. Bu metinleri yararlı bulmak için meditasyon konusunda deneyimli olmanıza gerek yok. Yapmanız gereken tek şey, doğum destekçinizle bunlara biraz zaman ayırmanızdır (tüm ihtiyacınız olan yaklaşık on beş dakikadır), böylece siz gözlerinizi kapattığınızda doğum destekçiniz metni size okuyabilir ve siz de konuşulan kelimelere odaklanabilirsiniz. Zihninizin başka yere kayması ve başka bir şey düşünmeye başlamanız sorun değil, odağınızı metne verdiğiniz sürece bunun olduğunu anlarsınız. Ne kadar çok pratik yaparsanız, her şeyi o kadar hızlı bir şekilde sınırlayabileceğinizi ve çok iyi hissettiren o 'yeşil' derin rahatlama durumuna erişebileceğinizi göreceksiniz.

Bunu yapmak aslında farkındalık uygulamasıdır (her şeyi yavaşlatmak, zihninizdeki gürültülü gevezeliği azaltmak ve şimdiye odaklanmak için zaman ayırmak) ve zihinsel sağlık açısından çok

Kaynaklar

YUKARI VE AŞAĞI NEFES ALMA

Yukarı ve aşağı nefes almayı çalıőırken görmek istiyorsanız, uygulamanızda size yardımcı olacak bazı tanıtım videoları hazırladım. Bunları ve diğerlerini YouTube kanalında bulacaksınız: www.youtube.com/thepositivebirthcompany

REHBERLİ GEVŐEMELER VE OLUMLAMALAR

Kaydettiğim MP3'lerden oluşan bir sekiyi ve Little Pack of Positivity'yi (evinizin her yerine yerleőtirebileceđiniz pozitif onay kartları) buradan indirip satın alabilirsiniz: www.thepositivebirthcompany.co.uk/shop. Daha genel rehberli rahatlama için (zellikle hamilelik için değil) Headspace çok popüler bir uygulamadır.

DALGALANMA ZAMANLAYICISI

Doğum sırasındaki dalgalanmalarınızı kolayca takip edebilmenizi sağlayacak bir uygulama geliőtirdim. Adı 'Freya' ve App Store'dan indirilebilir. Uygulama aynı zamanda sizin için sayarak dalgalanmalarınız boyunca size yol gösterecektir; bu sırada ekranda - dalgalanma modundayken - senkronize olarak nefes alabileceğiniz geniőleyen bir daire görselleőtirmesi göreceksiniz.

Dalgalanmalar arasında rehberli gevşemeleri, olumlamaları ve müziği dinleyebilirsiniz. Dalgalanmalarınızın ne sıklıkta geldiğini ve ne kadar sürdüğünü görmek için günlüğü istediğiniz zaman ziyaret edebilirsiniz.

POZİTİF DOĞUM ÖYKÜLERİ

Buradaki blogumda gerçek hayattan çok sayıda olumlu, ilham verici ve güven verici doğum öyküsü bulacaksınız: www.thepositivebirthcompany.co.uk/ blog ve ayrıca Instagram'da #PositiveBirthStoryProject kampanya etiketini arayarak çok daha fazlasını bulacaksınız. Lütfen zamanı geldiğinde #PositiveBirthStoryProject'i kullanarak kendi öykünüzü paylaşarak ve kutlayarak kampanyaya katılın ve doğumun harika bir deneyim olabileceğini dünyaya göstermeye yardımcı olun.

DİJİTAL PAKET

Dijital Paket, HypnoBirthingi herkes için daha erişilebilir hale getirme misyonumun bir parçası olarak oluşturulan, dünyanın en uygun fiyatlı ve erişilebilir çevrimiçi HypnoBirthing programıdır. Dijital Paket, video formatındaki kursun tamamıdır ve dünyanın herhangi bir yerinden herhangi bir cihazda izlenebilmektedir. Dijital Paket, indirebileceğiniz MP3'lerin yanı sıra ders notları kitapçığı ve doğum tercihleri şablonunu içerir ve sürekli destek ve pozitiflik için özel bir çevrimiçi topluluğa erişmenizi sağlar: www.thepositivebirthcompany.co.uk/digital-pack

POZİTİF DOĞUM VİDEOLARI VE FOTOĞRAFLARI

YouTube pozitif doğum videoları için harika bir kaynaktır. Pozitif Doğum Şirketi kanalını ziyaret ederseniz en sevdiğim doğum videolarımın bir listesini bulacaksınız: www.youtube.com/thepositivebirthcompany. İzlemeye başladığınızda YouTube, görmeniz için diğer benzer videoları önermeye başlayacaktır. Instagram pozitif doğum fotoğrafçılığı için harika bir kaynaktır.

Pozitif Doğum Topluluğu sayfasında pek çok harika görsel bulacaksınız: www.instagram.com/thepositivebirthcompany

DİĞER KAYNAKLAR

NICE yönergeleri: www.nice.org.uk

Kanıtı Dayalı Doğum: www.evidencebasedbirth.com

Doulalar: <https://doula.org.uk/about-doulas>

Doğum yeri seçme: www.what.co.uk/birth-choice

Referanslar

BİLİMSEL ŞEYLER

- 1 www.babycenter.com/o_preterm-labor-test-fetal-fibronectin_1511.bc
- 2 Dick-Read G. (2004) Childbirth without fear: the principles and practice of natural childbirth. Pinter & Martin: London.

ARAÇLAR

- 3 Hill, Milli (2017) The Positive Birth Book: A New Approach to Pregnancy, Birth and the Early Weeks. Pinter & Martin Ltd.

DOĞUM YAPACAĞINIZ YERİ SEÇMEK

- 4 www.which.co.uk/birth-choice/units/london
- 5 www.npeu.ox.ac.uk/birthplace
- 6 www.npeu.ox.ac.uk/birthplace
- 7 www.npeu.ox.ac.uk/birthplace
- 8 www.npeu.ox.ac.uk/birthplace
- 9 www.which.co.uk/birth-choice
- 10 www.nice.org.uk/guidance/cg190/chapter/recommendations

GEL BAKALIM, BEBEĞİM! İNDÜKSİYON

- 11 www.nice.org.uk/guidance/cg70/chapter/Introduction
- 12 www.nice.org.uk/guidance/cg70/chapter/Introduction
- 13 evidencebasedbirth.com/evidence-on-inducing-labor-forgoing-past-your-due-date
- 14 evidencebasedbirth.com/evidence-on-inducing-labor-forgoing-past-your-due-date
- 15 evidencebasedbirth.com/evidence-on-inducing-labor-forgoing-past-your-due-date
- 16 www.nice.org.uk/guidance/cg70/chapter/1-guidance
- 17 www.nice.org.uk/advice/esnm38/chapter/introduction

NEZAKET: DOĞAL BİR SEZARYENİ TERCİH ETMEK

- 18 www.bmj.com/content/343/bmj.d7400