

Dr. şİRİN SEÇKİN / Prof. Dr. GÖKHAN ORAL



Anne-Bebek Psikolojisi



Remzi Kitabevi

Dr. Şirin Seçkin, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı. 1966 yılında Plevne’de doğdu. Orta ve lise öğrenimini İstanbul Erkek Lisesi’nde tamamladı. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi’nden mezun olduktan sonra Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı’nda Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı oldu. 1990’da Londra North Middlesex Hospital’da, 1993’te Childrens Hospital of Los Angeles’ta (UCLA), 1996’da Boston’da Harvard Community Health Plan ve New York’ta Kings County Childrens Medical Center of Brooklyn’de çalıştı. Çalışmalarını halen serbest hekim olarak İstanbul’da sürdürmektedir. *0-1-Başla; 0-2 Yaş Doğru Beslenme* ve *Çocukta Rezilyans* adlı kitapları mevcuttur.

DR. şİRİN SEÇKİN
PROF. DR. GÖKHAN ORAL

BANA HAZIR MİSİN ANNE?

ANNE-BEBEK PSİKOLOJİSİ



Remzi Kitabevi

BANA HAZIR MISIN ANNE? / Şirin Seçkin – Gökhan Oral

© Remzi Kitabevi, 2018

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Ömer Erduran

Kapak: Mert Kuñ

ISBN 978-975-14-1884-5

BİRİNCİ BASIM: Ocak 2019

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika No: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika No: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul
Tel (212) 629 4783

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ, 7

GİRİŞ, 11

HAMİLELİK ÖNCESİ, 13

Bir Kadın ve Zihninde Bebek, 13; Bebeğin İstenmesi, 16; Tüp Bebek, 17

HAMİLELİK DÖNEMİ, 21

Hamile Kalmadan Önce ve Hamilelik Esnasında Beslenmenin Bebeğe Etkisi, 21; Hamile Psikolojisi, 24; Annenin Bebeğine Ruhsallığında Yer Açması, 25; Hamilelik Kaygıları, 27; Hamilelik ve Yaşamsal İşlevsellik Sorunları, 28; Hamilelikte Eşlerin İlişkisi, 29; Bakıcı Seçimi, 30; Bebeğin Adını Koyma, 34

DOĞUM SÜRECİ, 37

Doğum Sırasında Bebek, 37; Doğumdan Sonraki İlk Saatlerde Bebek, 39; Yeni Doğan Bebeğin Dış Uyarılara Uygun Cevaplar Vermesi, 40; Doğum Sürecinde Anne, 41; Doğumdan Sonraki İlk Saatler, 42

DOĞUM SONRASI ANNE, 45

Lohusalık Dönemi, 45; Bebeğin Kusursuzluğu, 46; Lohusalıkta Anne-Anneanne İlişkisi, 47; Anne ile Babaanne İlişkisi, 49; Doğum Sonrası Hüzünü mü, Depresyon mu?, 51; Lohusalık Döneminde Ortaya Çıkan Ruhsal Sorunlar, 52; Hamilelik ve Doğum Sonrası Cinsellik, 53; Baba Olmak, 54

DOĞUM SONRASI BEBEK, 61

Evdeki İlk Saatler, 61; Bebeğinize İlk Günden İtibaren Adıyla Seslenin, 61; Evdeki İlk Hafta, 62; İlk Ay (Yeni Doğan Dönemi), 62; İkinci Ay, 63; Üçüncü Ay, 65; Dört ve Altıncı Ay, 66; Altı ve Dokuzuncu Ay, 67; Dokuzuncu Ay, 68; Onuncu Ay, 70; Bir Yaş, 71

EV ORTAMI, 75

Ev ve Taşınma, 75; Emniyet ve Oyun Parkı, 78; Evcil Hayvan ve Bebek, 81

ANNELİĞİ ÖĞRENMEK, 85

Bebeği Gözlemlemek, 85; Bebeğin Varlığını Olumlama, 88;
Düzen Kurma Telaşı, 92; Çalışan Anneler, 95; Bebek Bakımında Aile
Büyüklerinin Desteği, 96

ANNE OLMAK, 99

Anneliğin Tarihçesi, 99; Yeterince İyi Annelik, 99; Annelik İşlevini
Güçleştiren Bazı Özellikler, 101; Mükemmeliyetçi Annelik, 101;
Aşırı İdealist Beklentiler, 102; Kaygılı ve Aşırı Koruyucu Tutumlar, 102;
Açık veya Örtülü Sağıksız Narsizm, 104

AĞLAMA, 109

Bir İletişim Yöntemi: Ağlama, 109; Bebek Neden Ağlar?, 110;
Kolik, 112; Kötü Geçen Bir Günü Yönetmek, 115

BAĞLANMA, 117

Bağlanma, 117; Güvenli Bağlanma, 122; Güvensiz Bağlanma, 123;
Bağlanma Bozukluğunun Nedenleri, 124

YAKINLIK, 127

Dokunma, 127; Kucağa Alma, 129; Empati, 130; Koşulsuz Sevgi, 132;
Özsaygı, 133; Duygusal Sağlamlık, 135; Bebek Banyosu, 135;
Ritüeller, 137

BESLENME, 139

Emzirme, 139; Emzirmenin Tarihçesi, 140; Beslenme ve Bebeğin
Ruhsal Gelişimi, 141; Meme, 144; Meme Verme, 144;
Yetersiz Anne Sütü, 146; Bebeğin İsteğini Gözetken Beslenme, 146

UYKU, 151

Uyku Süreci, 151; Ani Beşik Ölümü, 155; Uyku Sorunları, 156

BEBEK PSİKOLOJİSİ, 159

Bebeğin Kendi İç Durumunu (Dünyasını) Düzenlemesi, 159;
Zihinselleştirme, 162; Nesilden Nesile Psikolojik Aktarım, 163;
Bilinçdışı, 164; Kişiliğin Gelişmesinde Bebeklik Dönemi, 165

BEBEĞİN SAVUNMA MEKANİZMALARI, 169

Gerici Çekilme, 169; İnkâr, 170; Tümgüçlülük ve Kontrol, 170;
Yüceleştirme ve Değersizleştirme (İdealizasyon-Devalüasyon), 171;
Yansıtma ve İçeride Atma (Projeksiyon-İntroprojeksiyon), 171;
Gerileme (Regresyon), 172; Bölme (Splitting), 172; Savunma
Mekanizmaları ve Anne-Baba, 173; Bebeğin Mizacı, 173;
Saldırganlık (Agresyon), 175

BEBEĞİN GELİŞİMİ, 179

Bebeğin Gelişimini Desteklemek, 179; Bebeğin Duyması, Ses Çıkarması ve Duyulması, 181; Dil Gelişimi, 182; Bebekle Sözel İletişim, 182; Özgüven Duygusunun Gelişimi, 184; Yeterlilik, 186

İLK YILDA GÖRÜLEN OLAĞAN DURUMLAR, 189

Parmak Emme, 189; Geçiş Nesnesi (Uyku Arkadaşı), 190; Kendilik Bilinci, 191; Ayrılık Korkusu, 191; Yabancı Korkusu, 193

BİREY OLARAK BEBEK, 197

Bebeğe Saygı, 197; Mahremiyet, 198

KARDEŞLER, 203

Çoğul Bebekler, 203; İkiz Bebeklere Bağlanma, 204; Evde Başka Kardeş Varlığında Çocuklara Eşit Davranmak, 206; Çocuğu Yeni Gelen Bebeğe Hazırlama, 207; Kardeş Kıskançlığı, 210

MODERN YAŞAM VE BEBEK, 217

Kültür, Teknoloji ve Bebek, 217; Normal Nedir?, 218; Ekran ve Bebek, 220; Sosyal Medya, 222; Doğum Günü Partisi, 224

OYUN, 227

Oyun ve Oyuncaklar, 227; 0-3 Ay Oyunları, 229; 3-6 Ay Oyunları, 231; 6-12 Ay Oyunları, 234

İLK YILDA SIKÇA KARŞILAŞILAN VE EBEVEYNLERİ ENDİŞELENDİREN DAVRANIŞLAR, 239

Kafa Vurma, 240; Mastürbasyon, 240; Isırmak, 241; Diş Gıcırdatmak, 241; Saç Çekme, 242; Nefes Tutma Nöbeti, 242; Otizm, 243; Otizmin Erken Bebeklik Belirtileri, 243

ÖNGÖRÜLEMİYEN RİSKLER, 247

Ayrılık, 247; Ayrı Yaşama ve Boşanma, 247; Anne ve Babanın Kısa ya da Uzun Süre Evden Ayrılması, 249; Anne-Babanın Hastalığından Kaynaklanan Ayrılıklar, 251; Annenin Kronik Hastalıklarında Anne-Bebek İlişkisi, 252; Bebekte Doğuştan Gelen Hastalıklar ve Sorunlar, 254; Kronik Hastalıklar, 255; Olağan Hastalıklar ve Kazalar, 257; Tek Ebeveynli Aile, 259

TEŞEKKÜR , 251

KAYNAKÇA, 263

ÖNSÖZ

Winnicott der ki, tek başına bebek yoktur, bebek ancak anne ile olan ilişkisiyle var olabilir. İkisinin ayrı ayrı ele alınması söz konusu değildir. Anne ve bebek arasında öyle bir ilişki vardır ki, aralarındaki bir bakışma üzerine ciltler dolusu kitap yazılabilir.

Birçok kişi kitabın konusuna bakarak “Bebeğin psikolojisi mi olur?” diye düşünebilir. Oysa anne rahmindeki bebeğin dahi bir ruhsal hayatının var olduğu kabul edilmektedir. Hatta bebeğin psikolojisi annenin bebekle ilgili tasarımlarından ve anneliğe ilişkin beklentilerinden etkilenmektedir. Bebeğin beyin gelişiminin en hızlı olduğu sürecin hamilelik ve doğumdan sonraki ilk yıl olduğunu dikkate alırsak, bu dönemdeki bebek psikolojisinin önemi daha da iyi anlaşılır. Başta da belirttiğimiz gibi bebeğin psikolojisi, anne-bebek ikilisi ve onların kurduğu ilişki içinde şekillenir.

Modern çağın getirdiği normların ve bunlara bağlı olarak gelişen ebeveyn tutumlarının, anne-bebek ilişkisini ve güvenli bağlanmayı zedelediği konusundaki görüşler çok yaygındır. Çoğu psikolojik sorunun, hamilelikte ve doğumdan sonraki ilk bir yılda, anne-bebek ilişkisinde yaşanan aksaklıklarla tetiklendiği anlaşılmıştır. Sanayi devrimi sonrasında özellikle de İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra benimsenen ebeveynlik yaklaşımı, anne ve bebeğin en fazla yakınlık kurmaları gereken dönemde ayrı düşmelerine neden olmuştur.”

Bu kitap, güvenli bir anne-bebek bağlanmasının oluşmasını ve bebeğin sağlıklı bir ruhsal gelişim yaşamasını, doğumdan itibaren anne ile bebeğin yakın aynı zamanda da bir arada olduğu bir ebeveynlik modeline geri dönülmesini, doğum ve beslenmeyle ilgili doğallığın tercih edilmesini savunmaktadır.

Çocuk sahibi olmaya karar vermekle başlayan, hamilelik sürecinden bebek bir yaşına gelene kadar devam eden yaklaşık iki yıllık süre, bebeğin ileride mutlu ve sağlıklı bir yetişkin olmasındaki en önem-

li zaman dilimidir. Hamilelik ister planlı ister plansız başlasın, bu süreçte annenin ruhsal durumu ve bebeğiyle kurduğu bağ ne kadar sağlıklı olursa çocuğun ruh sağlığının temeli o kadar sağlam atılır.

Bebek anne rahmine düştüğü andan itibaren, annenin bebeğini istemesi, onun varlığını olumlaması, kendini psikolojik olarak anne olmaya hazırlaması, bebeğiyle konuşarak ve karnını okşayarak bağ kurmaya çalışması, anne-bebek ikilisinin birlikte yürüyecekleri uzun yola iyi bir başlangıç yapmalarını sağlar.

Annenin doğum sürecinde bebeği iyi karşılayan bir ortam hazırlanması, doğumdan hemen sonra bebeğini kucağına alarak beslemesi, hastanedeyken bebeğini yanında tutması hem annenin bebeğiyle ilişkili birbirine bağlanmasını sağlar hem de emzirmesini kolaylaştırır.

Doğumdan sonra birkaç ay, annenin kendisini bebeğine adanması, onun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını zamanında fark ederek uygun ve eşzamanlı cevap verebilmesi çok önemlidir. Ancak bu şekilde yeni doğmuş bebek, alışmaya çalıştığı bu ortamda kendini güvende hisseder.

Yeterince iyi bir anne de hatalar yapar. Ancak bunları zamanında fark eder ve telafi eder. Bebeğe olduğu gibi kabul edildiğini, koşulsuz sevildiğini ve değer verildiğini hissettirir.

Bebeğin oldukça bağımlı aynı zamanda çaresiz olduğu dönemde anne ile güvenli ve sıcak bir bağ kurması, bebeği yavaş yavaş kazancağı bağımsızlığa ve kendine yeterlilik dönemine hazırlar. Bu kitap, anne-bebek ilişkisinde hamilelik ve doğumdan sonraki bir yılı kapsayan dönemin hem anne hem de bebek için verimli, tatminkâr, keyifli ve güvenli bir şekilde geçmesini kolaylaştırmak için hazırlanmıştır.

Hamilelikten doğum sonrasına kadar her aşamada, anne ve bebek ikilisi, önceden tahmini mümkün olmayan gelişmelerle karşılaşabilirler. Kitapta böyle süreçlerle başa çıkma konusunda da ipuçlarına yer vermeye gayret ettik ve anne-bebek ruhsallığını doğrudan etkileyebilecek tüm süreçlere değinmeye çalıştık. Anne kendini çaresiz hissettiği zamanlarda onu yönlendirecek ve güçlendirecek detayları ele aldık.

Bu kitap hamileler ve yeni doğum yapan anneler için yazılmış gibi görünebilir. Ancak kitabın bebek sahibi olmaya karar verme aşamasında okunması daha da yararlı olur. Çünkü bebeğe hazır olmak ve süreci doğru planlamak açısından “keşke önceden bilseydik” diyeceğiniz pek çok konuyu da içermektedir.

GİRİŞ

Herkes bir bebeğin tasarımının, anne ve babanın bir çocuk sahibi olma arzusu ve hayaliyle başladığını sanır.

Aslında bir bebeğin tasarlanması 3-4 yaşlarındaki bir kız çocuğunun oynadığı oyunlarda geliştirdiği anneliğe dair hayalleriyle ve hatta ona eşlik edecek erkek çocuğunun baba olma fikri üzerine şekillenmeye başlar. Çoktan unutulmuş olan bir geçmişte, küçük kızın kucağında taşıdığı oyuncak bebekle saatlerce kurduğu oyunlar, bir bebek sahibi olmayı düşlemenin en önemli adımlarını oluşturur. Çocuğun gelişim sürecinde derinlere gömülen bu arzular, aradan yıllar geçtikten sonra tekrar ortaya çıkacak ve gerçeğe dönüşme şansı bulacaktır.

Çok az anne, oyuncak bebeğini giydirirken annesinden yardım istemesinin, eğer bir kardeşi dünyaya geldiyse çelimsiz kollarıyla tıpkı annesi gibi onu kucağına almaya çabalamasının onu anneliğe hazırlayan en önemli adımlar olduğunu farkındadır. Bebeklerle oynamak bir kız çocuğunun ruhsal gelişiminde çok büyük bir yer kaplarken, aynı kız çocuğu erişkin bir kadın olduğunda ya da hamile kaldığında, çocuk sahibi olmaya yine de çünkü biri oyun biri gerçektir. Kendini hazır hissetmeyebilir. Küçük bir kızken kurduğu fanteziler, gerçeğe dönüştüğünde her şey farklı yaşanabilir. Büyük bir tutkuyla çocuk isteyen kadın, daha hamileliğin ilk aylarında “Ben şimdi ne yapacağım? Hayatım buraya kadar mı? Ömür boyu bir çocuğun bakımıyla ve sorumluluğuyla uğraşmak zorunda mı kalacağım?” demeye başlayabilir. İçinde büyüyen varlığın neye benzeyeceği, bir kusurunun olup olmayacağı, sağlıklı bir gelişme gösterip göstermeyeceği gibi kuruntuya varan sorularla kendine eziyet ettiği bir hamilelik süreci geçirebilir. Hatta bazen karnındaki canlının varlığını inkâr edip zihninde anne olacağını bir türlü canlandıramayabilir.

Hamilelik döneminde sevmek ve büyütme için can attığı bir bebekle bedenini paylaştığını düşünen ve bebeğini olumlayan bir kadın yeterince iyi annelik yapmak için hazırdır.

HAMİLELİK
ÖN(ESİ

Bir Kadın ve Zihninde Bebek

Bir kadın da bebek düşleminin başlama aşaması, bizi çok erken yaşlara götürülebilir. Kız çocuğunun, cinsiyet farkını ve doğurgan cinsin kadın olduğunu ayırt edebilmesi bu aşamanın en önemli adımlarından biridir. Çocuksu cinsellik kurguları aracılığıyla, cinsel ilişki, hamilelik, çocuk doğurma, anne ve baba rolleri gibi konularda ilk varsayımlar oluşur. Çocuk henüz hamile kalmaya giden yol ve yöntemin ne olduğunu, bir bebeğin annenin içinde nasıl şekillendiğini ve nasıl doğduğunu bilmiyor olsa da bu konuda çok erken yaşlardan itibaren yoğun bir merak duyar. Gözlemleri, duydukları ve sorularına aldığı cevaplarla, okul çağına gelmeden önce bu sürece dair fikirleri şekillene-meye başlar.

Kız çocuğunun kişiliğinin oluşması, kendini ayrı bir birey olarak algılaması ve bir başka çocuğun dünyaya gelmesine aracı olabileceğini fark etmesi 4-6 yaşlar arasında gerçekleşir. Bu farkındalıkla birlikte “ihtiyaç odaklı olmayan bir sevgi duyma biçiminin” varlığını da ilk kez hissederek. Bir kız çocuğunun anne olma hayali ve olası bebeğiyle kurduğu oyunlar, yüzeysel ve komik olarak algılanmamalıdır. Bu yaştaki bir çocuk, erişkin olduğunda gerçekleştireceği bu muhteşem olayın ilk tasarımlarını yapmaya başlamıştır.

Çocukluk dönemindeki bu tasarımların önemi sanılandan çok daha büyüktür. Çocuk sahibi olmakla ilgili bu ilk kurgular, yalnızca biyolojik ve genetik kodların ya da üreme içgüdüsünün oluşturduğu bir arzu değildir. Annelikle ilgili bu tasarımlar, doğal güdülerin yanı sıra, ço-

cuğun gözlemleri ve deneyimleri, yakın ve uzak sosyal çevresi, içine doğduğu toplum ve dönem, baskın kültür gibi birçok etkenle oluşan bir sentezdir.

4-6 yaşlarındaki çocuk, neredeyse bir erişkine yakın ölçüde, etrafındaki insanları benimseyebilme, sürekli ve tutarlı bir şekilde sevebilme, onlara ilgi gösterebilme ve onlardan ilgi kabul edebilme becerisi kazanmıştır. Bu yüzden de bu yaştaki çocuğun, çocuk sahibi olma fantezisi kurabilmesi ve bunu sağlıklı bir formatta geliştirebilmesi, yeterince iyi ebeveyn ilişkileri içinde ve uygun bir ortamda olmasına bağlıdır. Çocuğun ebeveyniyle kurduğu ilişki sağlıklı, sürekli ve doyurucu değil ise, yetişkinlikte yaşayacağı hamilelik sürecinde ve doğuracağı çocukla ilgili hayallerinde çeşitli sorunlar yaşayabilecek, belki de çocuk sahibi olmaya hiç hazır olamayacak, hatta anne olmayı reddedecektir.

Genelde gözden kaçan ya da çok önemsenmeyen bazı ebeveyn tutumları, küçük çocuğun bilinçli ve bilinçdışı fantezilerinde sonradan tamiri güç izler bırakabilir.

İstenmeyen çocukların kürtaşı buna bir örnek olabilir. Bazı aileler kürtaşı işlemini bir doğum kontrol yöntemi gibi görüp, arzu ettikleri ya da bakabilecekleri sayıdan fazla çocuk sahibi olmamak için çok sayıda kürtaşı işlemine başvurabilirler. Bu işlemleri çocuklarından pek saklama gereği duymayan, hatta kürtaşı olup olmaması gerektiğini çocuklarına danışan ve tartışan ebeveynlere bile rastlanır. Bu durum, bazen anne-baba ikilisinin bazen de sadece annenin, çocukların yaşama hakkına karar veren zalimane bir figür olarak algılanmasına yol açabilir. Çocuk anneden gördüğü bu “annelik örneğini” içselleştirir. Zaman içinde, bir çocuğun yok edilmesiyle ilişkilendirdiği hamilelik algısı, çocuk sahibi olma konusunda büyük kaygılar duymasına yol açabilir. Erişkin yaşlara geldiğinde hamile kalma, çocuk doğurma ve emzirme gibi fanteziler kurmaya kalkıştığında, bilinçdışı olarak ortaya çıkan büyük bir endişe sonucu bundan kaçınabilir.

Kürtaj, olumlanacak bir aile planlaması ve doğum kontrol yöntemi değildir. Bu ifademizin ardında herhangi bir etik, kültürel veya inançsal neden yoktur. Niyetimiz bir annenin bedeni ve çocuğuyla ilgili seçim yapma ve kürtaşı olma hakkını tartışmak da değildir. Ancak bir canlının yok edilmesine dayalı bir hamilelikten korunma yöntemi, son başvurulacak çaredir ve kaçınılmaz olduğu hallerde ailedeki diğer çocuk-

lara fark ettirilmeden yapılması gerekir. 3-6 yaş dönemindeki bir çocuğun tüm merak, dikkat ve gözlemi, cinsellik ve çocuk sahibi olmaya yoğunlaşmıştır. Bu süreçte yaşanan deneyimler, iç dünyasında cinsellik ve üremeye ilgili algısının yapıtaşlarını oluşturmaktadır. Doğacak bir çocuğun yok edilmesini, yaşayan bir çocuğun bilincine taşımak ve hatta onunla bu konuyu tartışmak, bu yaştaki çocukta olumsuz bir etki yaratır. Bu durum, çocuğun dürtüleri tarafından yönlendirildiğine inanılan hayatın devamlılığını sürdürme arzusunu zedeler, onu canlı, neşe ve coşku dolu olmaktan çıkarır.

Kız çocukları, genellikle evdeki büyük erkeği başrole koyar, aşk, evlilik ve çocuk doğurma hayallerini bunun üzerine şekillendirirler. Bu hayaller çoğu kez, diğer erişkinler tarafından kabul görmez, hatta alay veya ayıplama konusu olur. Oysaki bu düşünlem erişkin hayatta kurulabilecek olan sağlıklı bir ruhsal ilişkinin tam anlamıyla prototipidir ve çocuğun yaşadığı duygular tümüyle sahicidir. Çocuk, erişkinlerde daha sık görülen âşık olma numarası yapamaz. Gerçek ve çok kuvvetli olan duyguları, ileride yaşanması muhtemel bir aşkın orijinal halidir. Bu duyguyla beraber gelen evlilik ve çocuk doğurma hayalleri erişkin bir kızdaki daha az değildir. Kucağında oyuncak bebekle kapıda babasını karşılaması ileride sahicisini yaşayacağı durumun ilk adımıdır. Böylesine önemli bir deneyimin, alaycı ve küçümseyen bakışlar, görmezden gelmeler, ayıplamalar, yasaklamalar ile karşılanması, çocuk gelişimi için hiç de uygun değildir, hatta ileriye dönük olarak yakın ilişki kurma becerisine hasar verir. Çocuğun bu durumuna anlayış gösterilerek benzer bir oyunla karşılık verilebilir. Bu ve buna benzer durumlarda en önemli nokta, çocuğu utandırmamaktır.

Çocuklukta oluşan algılar, kişide anne olmaya dair tasarımlar oluşurken, erişkinlerde anne olmak da kişiyi çocukluğun anılarına ve duygusal zeminine geri döndürür.

Hamileliğinde ve doğum sonrasında anne hem bir erişkin aynı zamanda bir anne olmanın neşesini, coşkusunu ve gururunu yaşarken, bir yandan da –farkında olarak ya da olmayarak– beş yaşındaki küçük bir kız çocuğun ruh haline geri dönmektedir. Sanki annesinden oyuncak bebeğine elbise dikmesini ve bebeği giydirirken yardım etmesini bekleyen bir kız çocuğu gibi, lohusalıkta da annesinin gelip günlerce yanında durmasını ve bebeğine nasıl bakacağını öğretmesini bekler. Hem erişkin bir kadın ve annedir hem de oyuncak bebeğiyle oynar.

masını öğrenen küçük bir kız çocuğudur. Bu döngüye giren anneanne ise, bir yandan bir kız çocuğunu büyüttmüş ve onun anne olmasını görmüş olmanın gururunu yaşarken, diğer yandan da kendi doğurganlık sürecinin bitmesine dair bir hüznü duyabilir. Süreçteki tüm aktörler birbirinin aynası haline dönüşür.

Bebeğin İstenmesi

Çocuk sahibi olmak hem kadın hem de erkek açısından hayat boyu sürecek bir sorumluluktur. Kadın ve erkek, beraberliklerini bitirmeye karar verseler dahi, çocuklarına karşı ebeveynlik sorumluluğu hayat boyu devam eder. Bu nedenle hamile kalmak için, gerçekten çocuk istemek ve ebeveyn olmaya hazır olmak gerekir.

Bebeğin mutlu, huzurlu, dingin ve birbirini seven bir anne babaya ihtiyacı olduğu da unutulmamalıdır. Çocuk, aile baskısı, toplum baskısı ya da “çocuğumuz kardeş istedi” diye yapılmamalıdır. Bazı özel durumlarda anne-baba, ilk çocuklarının fiziksel veya ruhsal sorunlarına bir çözüm olarak kardeş yapmayı isteyebilirler. Ancak çocuğun bir başka varlığa destek amaçlı tasarlanmış bir proje olması, çocuğun psikolojisi açısından olumsuz bir koşuldur.

Bebeğin istenerek planlanması, annenin hamileliğinden itibaren bebeği sahiplenmesi bebeğin yaşamı ve geleceği için çok önemlidir. Bebek tamamen anneye bağımlı olduğu için de annenin fiziksel ve ruhsal durumu bebeği doğrudan etkiler.

Bebeğin beyin gelişimi anne karnında sekizinci haftadan itibaren başlar. Bebek anne karnında olmasına karşın sesler, konuşmalar, dokunma dahil birçok şeyi algılamaya başlar. Hamilelik döneminde aşırı kaygı ve stres yaşayan annelerin kanında salgılanan, başta kortizon, adrenalin olmak üzere çeşitli hormonlar ve kimyasal maddeler bebeğin sinir sistemini ve hormonlarını etkiler.

Bebeğin istenmediği ya da belirli bir amaca yönelik olarak tasarlanmış olduğu durumlar, üzerinde hayat boyu taşıyacağı ağır izler bırakır. Anne karnında kendini istenmeyen biri olarak algılayan bebek doğum sonrası ona kendisini değerli hissettirecek çok sayıda deneyim yaşarsa ve anne bebeğine “Ben buradayım. Bana güvenebilirsin” hissini verirse, bu süreklilik en baştaki olumsuzluğu telafi edebilir ve işler yoluna girebilir.

Hamileliğinde eş ölümü, iflas, sevilen birinin ağır hastalığı gibi ağır bir kayıp yaşayan anneler, taşıdıkları bebekleri için yeterince sevinemezler, hatta bu hamileliğin çok zamansız olmasından yakınırırlar. Böyle bir hisle dünyaya gelen bebeklerin içlerine kapanmaları, depresif olmaları ve iletişim kuramamaları çok sık gözlenir. Beklenmeyen gebelik veya istenmeyen gebelik gibi durumlarda anne tüm olumsuz duygularına rağmen gebe kaldıktan sonra bu durumla barışabilir.

Bebek annesi için değerli olduğunu ve istendiğini hissetmelidir. Annenin bez değiştirirken ya da bebeği giydirirken dokunuşunun yumuşak ya da sevgi dolu olması, bakışları ve yüz ifadesiyle de bebeği gördüğünü, sevdiğini, beğendiğini hissettirmesi, ses tonu, seçtiği sözcükler bebek için çok önemlidir.

Tüp Bebek

Son yıllarda çok daha sık görmeye başladığımız IVF (tüp bebek işlemi) sonrası doğan bebekler ve ailelerinde sık rastladığımız durumları burada özetlemeye çalışacağız.

Bu şekilde hamile kalmış ve sağlıklı bir bebekle eve dönmüşse, çoğunlukla anne-baba-bebek üçlüsünün emin olduğu en önemli şey, o çocuğun varlığının 'planlandığıdır'. Yine de, bu planlama süreci herkes açısından aynı gerekçelere dayanmayabilir. Anne veya babadan herhangi biri çocuğu diğeri kadar istemiyor ya da bu konudaki arzusunun henüz tam olgunlaşmamış olduğunu hissedebilir.

Bu yöntem uzun süredir çocuk sahibi olamayan, sık düşük yapmış ya da yaşı ilerlemiş anne adayları tarafından sıklıkla denendiğinden, hamilelik ve doğum öncesine dair her ailenin kendine has bir öyküsü vardır. Bu öykü genelde yorucu ve yüklüdür. IVF öncesi gereken tıbbi müdahaleleri, hormon iğnelerini, sık kontroller içeren süreç oldukça yorucu ve bezdiricidir. Kaldı ki ilk denemede başarılı olunamazsa bu süreç tekrarlanacaktır. Üstelik her deneme başlangıçta ne kadar umut doğruyorsa da, başarısızlıkla sonuçlandığında da o kadar hayal kırıklığı yaratır. Bu yüzden de sevindirici haber alınmış ve hamilelik yolunda gidiyor olsa bile başta anne olmak üzere baba adayı da oldukça yorulmuş ve yıpranmıştır. Sevinçlerine eşlik eden bu yorgunluk yanında kaygı, kaybetme korkusu gibi endişeler, ortalama bir anne adayından daha fazladır. Birçok çiftte endişelere ola-

Yaşamının ilk dokuz ayını anne karnının güvenli ortamında geçiren bir bebek, doğduğu anda kendini, hiç tanımadığı bir dünyada bulur. Bu dünya ile güvenli bir ilişki kurması için, kişiliğinin ve ruhsal yapısının oluştuğu ilk bir yıl çok önemlidir. Bu özel dönemde anne, bebeğine olabildiğince ilgi ve şefkat göstermelidir. Sevildiğini, istendiğini ve beğenildiğini hisseden bebek, gelecekte mutlu ve huzurlu bir yetişkin olacaktır.

Bana Hazır mısın Anne?, anne ve bebek arasına mesafe koyan günümüz hayatını sorguluyor, ebeveynlere dayatılan pek çok görüşün aslında doğru olmadığını, anne-bebek ilişkisinde 'eskiye' dönmeyen bebek için çok daha sağlıklı sonuçlar doğuracağını savunuyor.



Dr. Şirin Seçkin

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI

1990'da Londra North Middle Sex Hospital'da, 1993'te Childrens Hospital of Los Angeles'ta (UCLA), 1996'da Boston'da Harvard Community Health Plan ve New York'ta Kings County Childrens Medical Center of Brooklyn'de çalıştı ve Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Kliniği'nde ihtisas yaptı. Çalışmalarını halen serbest hekim olarak İstanbul'da sürdürmektedir.



Prof. Dr. Gökhan Oral

ADLI TIP UZMANI-PSİKANALİST

1984'te Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Aynı fakültede Adli Tıp Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışıyor. Psike İstanbul üyesi psikanalist, sokak çocukları, çocuk istismarı, çocuk hakları, göç ve deprem başta olmak üzere çocuk ve travma konusunda uzun süredir çeşitli projelerde çalışmaktadır.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1884-5



9 789751 418845