



## ANNE BABA OLMAYA HAZIR MIYIM ?

*Toplumsal geçişte bir aileyi aile yapan çocuklarının olmasıdır. Ancak bunun yanı sıra Anne - Baba rolü çok fazla sorumluluk isteyen, hayat boyu geri dönüşü olmayan devam edilen bir yolculuk; Bilgi, becerinin çoğaltılmasıyla birlikte sosyal anlamda bir çok fedakârlık yapmayı gerektiren bir roldür.*

### **Çocuk evliliği tamamlayan bir olgu mudur?**

Evlenmek için duygusal olgunluğa erişen kişiler, eş olarak birlikte adım attıkları bu hayat yolculuğunda, bir süre sonra aynı

şekilde anne- baba olmanın da duygusal beklentilerini ve olgunluğunu içlerinde hissetmeye başlayabilirler. Ancak, özellikle anne olmak kişinin duygusal ve fiziksel anlamda sorumluluk sahibi ve olgun olmasıyla örtüşebilecek bir unsurdur. Çocuk

sahibi olmak, toplumun sürdürülmesi açısından önemlidir. Ancak anne ve baba olmaya hazır olmayan bireylerin, çocuk sahibi olmaya zorlanması da aynı şekilde hem kendilerine hem de dünyaya getirecekleri çocuğa verilebilecek büyük



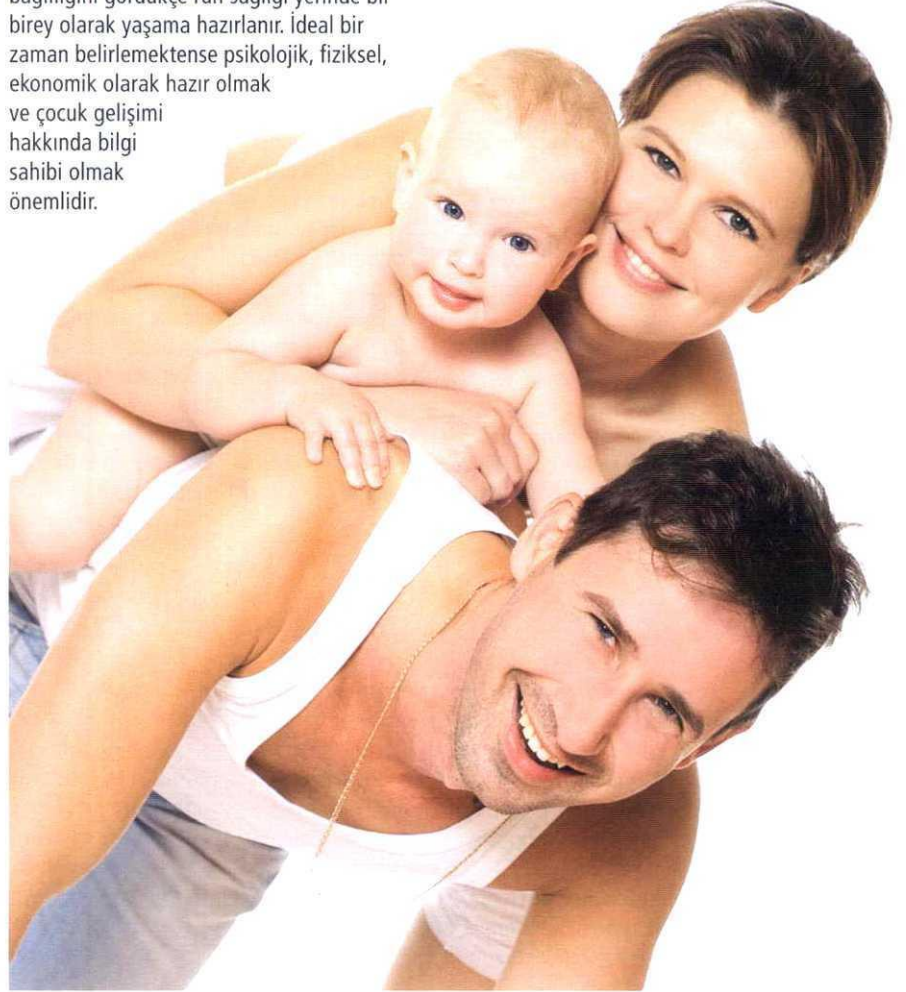
çalışan ebeveyn çocuklarını çok sevmelerine rağmen zamanlarının önemli bir bölümünü çocukları ile geçirdiklerini belirtirler. Bu nedenle mesleki anlamda istedikleri yere ulaşmakta zorluklar yaşadıklarını ve zaman zaman çocuk sahibi olmanın bir engel teşkil ettiğini de söylerler.

### ***Evlendikten ne zaman sonra çocuk yapılması gerekir?***

Fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı bireyler olarak evliliğe karar veren kişilerin öncelikle sağlıklı ve uyumlu bir ilişki içinde olmaları gerekir. Başarılı anne-baba olma, evliliğin ilk günlerinden itibaren eşler arasında uyumlu ilişkiler kurmakla başlar. Eşler öncelikle dengeli ilişkiler kurabilen, evlilikten beklentilerini bilen, rollerini bilen ve benimseyen bireyler olmalıdırlar. İyi anne-baba olmadan önce iyi eş olmanın, evliliği başarıya götüreceği unutulmamalıdır. Çocuklar uyumlu ve güvenli bir aile ortamında kişiliklerini sağlıklı geliştirme olanağı bulurlar. Çocuk, anne ve babanın birbirine karşı sevgi ve bağlılığını gördükçe ruh sağlığı yerinde bir birey olarak yaşama hazırlanır. İdeal bir zaman belirlemektense psikolojik, fiziksel, ekonomik olarak hazır olmak ve çocuk gelişimi hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir.

### ***Bunun için belli şartlar var mıdır?***

Evlenecek bireyler hem kendi sağlıkları hem de eşlerinin sağlıkları hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar. Gelecek kuşakların sağlıklı olabilmesi için genetik yönden taşınan risklerin belirlenmesi çok önemlidir. Kalıtsal hastalığı olan iki insanın evlenmeleri halinde çocuk sahibi olmamaları önerilir. Akraba evliliklerinde kalıtsal hastalıkların ortaya çıkması kolaylaşır. Uygun yaşta anne baba olmak da hem çocuğun hem de ebeveynlerin sağlığı açısından çok önemlidir. Kendine güvenen, sorumluluk alabilen, bağımsız karar veren, çevresine uyum sağlayan, toplumsal kurallara saygılı olan, ruh ve beden sağlığı yerinde olan birey; iyi bir eş, iyi bir anne ve baba olabilir. Evlilikte uyumun sağlanabilmesi için bireylerin ekonomik bağımsızlıklarını kazanmış olmaları gerekir. Aileye katılan yeni bireyler, ailenin ekonomik yükünü artırmaktadır. Anne-babaların ekonomik koşullara göre çocuk sayılarını belirlemeleri gerekmektedir.



bir zarardır. Anne-baba adayının öncelikle evliliklerinin sağlıklı bir şekilde yürüyor olduğundan emin olmaları önemlidir. Çünkü sanıldığına aksine kötü giden evlilikler, çocuk sahibi olduğunda daha iyi olmaz ve özellikle bilinmesi gerekir ki, çocuk evliliğin can simidi değildir. Tersine, çocuk evlilik ilişkisi içine yeni bir yük getirir. Bu yükü kolaylıkla taşıyabilmenin en önemli koşulu ise eşlerin iyi, sağlıklı, keyifli, doyurucu bir ilişki yaşıyor olmalarıdır. Çocukla birlikte tüm yaşam düzeninin değişeceği bilinerek, sosyal yaşama ve iş yaşamına dair önemli değişikliklere hazır olunmalıdır. Bir çok



### **Sürpriz gelen bebeğe kendilerini nasıl hazırlamalılar?**

Bu yeni role hazır olabilmeleri için hamilelik dönemi, çocuğun ihtiyaç duyacağı bakım, eğitim ve gelişim dönemlerine ait bilgi sahibi olmalıdırlar. Bebeğin zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi hakkında bu dönemlere erişilmeden bilgilenecek gerekir. Aile büyüklerinden destek almak, yeni duruma uyum sağlamaya, bilinçli ve doğru yaklaşıma, kendini hazır hissetmeye yardımcı olacaktır.

### **Anne ve babalık önceden öğrenilen bir durum mudur? Bunun için neler yapılabilir?**

Hamilelik, bir kadının yaşantısındaki önemli değişim dönemlerinden biridir. Bedensel değişimin yanı sıra duygusal değişimler de bir yandan anne adayı için, diğer yandan yakın çevresindekiler için şaşırtıcıdır. Bu dönem aslında gerek fiziksel, gerekse duygusal açıdan bir hazırlık dönemidir. Dünyaya gelmesi merakla ve biraz da kaygı ile beklenen bebeğin gelişine hazırlık yapılmaktadır. Bu süreç mutluluk, neşe, tatmin ve olgunlaşma gibi olumlu duygularla birlikte endişe, kaygı ve mutsuzluk gibi olumsuz duyguların yani zıtlıkların sıkça bir arada görüldüğü dönemdir. Baba adayı, tüm aile ve çevredeki arkadaşlar herkes mutlu bir beklenti içindeyken, anne adayı zaman zaman korku ve üzüntü hisseder. Çocuk gelişimi ve eğitimi başlı başına bir bilimdir. İnsanın kişiliği, zihinsel, duygusal ve fiziksel gelişimi özellikle yaşamın ilk 6 yılında çok hızlı oluşur. Bu yıllar insan hayatı yönünden çok önemlidir. Bu dönemde bebeği gelişim özellikleriyle tanımak ve gelişmesi için gerekli ortamı hazırlamak, ona destek vermek önemlidir. Özellikle 0-6 yaşa ait gelişim özellikleri hakkında



bilgi sahibi olunması önemlidir. Hamilelik süreci ve çocuk gelişimi hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. Bu konuda eğitim veren merkezler, kitaplar, sağlık personelleri ve sağlıklı çocuklar yetiştirdiği gözlenen bilinçli aile büyükleri rehberlik edebilir.

### **Baba olmaya nasıl hazırlanılır?**

Yapılan çeşitli araştırmalar, her ne kadar babalık rolü anlayışında bir değişim yaşandığını gösterse de erkeklerin yüzde yirmi, yirmi beşi babalığı meslekleri ve aileleri arasında bir denge bulmaya çalışarak yaşıyorlar. Kadınlar biyolojik yapıları, beyinleri ve üreme organları ile anneliğe hazır dırlar. Babalar ise aynı biyolojik donanıma sahip değillerdir. İki haftalık lohusa annelerle yapılan çalışmada, annelerin çocuklarına baktıkları zaman beyinlerinde hangi sistemlerin çalıştığı gözlenmiş, en fazla endişe, kaygı ve risk saptamayla ilgili

bölgeler olduğu görülmüştür. Yani annelerin koruyuculuğu, hassasiyeti kolaycılığı sanki beyinlerinde programlanmış durumdadır. Aynı çalışmada erkeklere bakınca, beyinlerinde faaliyet gösteren bölgelerin endişe ve kaygı ile ilgili bölgeler olmadığı, sadece bebeğe öylece baktıkları belirlenmiştir. Ancak bu durum erkeklerde altı ay sonra değişmeye başlamakta, özellikle çocuğuyla daha çok zaman geçiren, bakımına önem veren kişilerde babalık rolü yerleşmeye başlamaktadır. Yani babalık çocuğunu kucağına alır almaz hissedilen bir duygu değil, geliştirilen bir duygudur. Bu nedenle erkeklerin hızlıca babalık rolüne ısınmaları için ilk etapta hamilelik süreçlerini eşiyile paylaşmalı, dayanma kapasitelerine göre doğum anında eşlerinin yanında olmalı, doğumdan sonra çocuğun günlük işleriyle uğraşma sürelerini arttırmalı, altını değiştirmeli, banyosunu yaptırmalı, mamasını yedirmeli, uyumasına yardımcı olmalıdır.

### **AM I READY TO BECOME A PARENT?**

Having children is what makes a family. However parenthood is a journey which is beyond retrieve and it requires lots of responsibilities. People who reached an emotional level to get married, feel also ready to become parents after a while. At this point it is very important to be sure that your marriage is strong and healthy. Also one should know that a child is not the lifeline of a marriage. On the contrary, a child brings new burdens to a relationship. Having a healthy, happy and satisfying relationship is the key to carry that burden easily. Women are ready to be mothers, thanks to their biological structures. But fathers on the other hand, don't have the same biological equipment. With a research

on two weeks of postpartum women, It was proven that the parts of their brains which are related to worry and anxiety, and the parts that detect danger are mostly used when they look at their babies. When taking a look at the fathers' results on the same research, it was found out that the parts that they mostly use are not related to those feelings, in fact they are just looking at the babies. But this condition starts to change in six months, especially with the fathers spending more time with their children.

Children are growing up beings. People who don't improve themselves as parents, are destined to stay behind their children and try to be the authority figure in their unstable relationship.



### **Anne baba olmadan önce bebek sahibi olma fikri bireyler arasında kaygıya neden olabiliyor. Bunlar nasıl önlenebilir?**

Bebeğin normal olup olmayacağı, zor bir doğum olup olmayacağı, doğum sırasında ve sonrası bebeği kaybedebileceği, hamilelikle birlikte ortaya çıkan kilo alımı, mide bulantıları gibi fiziksel değişiklikler anne adayının kaygı durumunu etkilerken, iş hayatı ile birlikte hamileliği bir arada sürdürüp sürdüremeyeceği, doğum sonrası yaşantıda ortaya çıkacak değişikliklerle baş edip edemeyeceği, (uykusuzluk, evde bebeğe bağımlı kalıp sosyal yaşantıdan vazgeçme) emzirme ve yeteri kadar sütü olup olmayacağı ile ilgili kaygıları da taşıyor. Anne adayları çoğunlukla, bebeğe tek başına bakıp bakamayacağı ve iyi bir şekilde büyütemeyeceğini, gelecekte bebeğe neler verebileceği, eşinin kendisine ne kadar destek olabileceği, maddi olanaklarının yeterli olup olmayacağı konularında da kaygı duyarlar. Kaygı düzeyi kişilik ve problem çözme becerilerine bağlı olarak değişir. Eş desteği, aile bireylerinin desteği, hamilelik dönemi, doğum ve sonrası hakkında bilgilenme, gevşeme egzersizleri ve gerekirse psikolojik destekle bu kaygılar önlenebilir.

### **İsteyerek ve istemeden bebek sahibi olmak arasında ne gibi farklılıklar ortaya çıkar?**

İstemek ya da istememek fiziksel, psikolojik ve ekonomik olarak hazır olmak, ortak karar almak demektir. Ancak tüm şartlar oluşana kadar sürekli erteleme isteği de hazır olunmadığını gösterebilir. Geri dönüşü olmayan bu sorumlulukla sürpriz bir şekilde karşılaşmak, kaygıların oluşmasına sebep olabileceği gibi bununla keyifle baş



edebilme gücü de verebilir. İstemeyen çocuk tüm yaşamı boyunca bu durumu ilişkilerine, başarısına yansıtır. Anne ve baba bu durumu telafi edebilir. Çocuklarına onları bir zamanlar istememiş olsalar bile bunu aksettirmeden yahut bir şekilde çocuk bundan haberdar olduysa bunu onarmak için "Senin varlığından çok mutluyuz, iyi ki varsın" diyebilmek, onların yaşamın zorluklarıyla başatma gücüne, problem çözme becerisine yardımcı olacaktır.

### **Çiftler bebek sahibi olmaya hazır olduklarını nasıl anlayabilirler?**

Evlilik kararı tüm sorumlulukların çerçevesini oluşturur. Çocuk sahibi olunmadan önce evlilik birliğinin uyumlu, sorunsuz ya da aşılabilir sorunlar olması gerekir. Anne ve baba adayının diğer çocuklara bakış açısı, aile içindeki akraba ve arkadaş çocuklarına

karşı hisleri, tahammülleri, gözlemleri, kendilerini bu duruma ait hissedebilmeleri, yaşanabilecek sıkıntıları ve karşılığındaki keyiflerin değerlendirilmesi ile hazır olduklarını anlayabilirler. Çocuk sesi bile duymaya tahammülü olmayan, çocukları tipleriyle (sevimli, sevimsiz, çirkin) tanımlayan, "Ben kendimi bir çocuğa bağlayamam", "Bu dünyaya neden çocuk getireyim ki" inancı taşıyan kişilerin istekli ve hazır olduğunu söylemek imkansızdır.

Çocuk sahibi olmak tüm bu süreçte yaşanabilecekler konusunda bilgi sahibi olup bunları üstlenme kararı vermektir. Kişinin kendisinde ve eşinde tüm olumlu olumsuz yanlarıyla tanımak, kabullenmek, becerilerini geliştirmek, öğrenmeye istekli olmak, eşin paylaşmasına fırsat ve olanak vermek, içinde olmasını sağlamak, destek alabilmek, destek olanakları yaratmak ve fedakarlıkta bulunabilmek alınacak kararı netleştirecektir.



### **Uzman Psikolog Şeyda Özdalga**

YOL Birey ve Aile Danışmanlık Merkezi  
İstanbul cad. Arcadium Life II  
No:26 Kat:3 Daire:48  
Kemerburgaz-Göktürk/EYÜP/İST  
Tel: 0532 294 04 00

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü  
Çocuk ve Genç Bölümü  
Büyükdere cad. Haberler sok.  
No:2 Kat:1 Esentepe/ İST  
Tel: 0 212 233 01 10 (311)