

BABA OLMAYA HAZIR MISİNİZ?



Aileye yeni bir bireyin katılımıyla başlayan babalık keyfi, sorumlulukları da beraberinde getiriyor. Baba olmaya karar vermeden önce bebek bakımının getireceği sorunları gözden geçirmekte fayda var

Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden uzman psikolog Şeyda Özdalga, baba olmanın zorluklarıyla ilgili sorularımızı yanıtladı:

■ Baba olmaya nasıl hazırlanılır?

Araştırmalar, her ne kadar babalık rolü anlayışında değişim yaşandığını gösterse de erkeklerin yüzde 20-25'nin babalık, meslek ve aile arasında denge bulmaya çalışarak yaşadıklarını gösteriyor. Kadınlara; biyolojik yapıları, beyinleri ve üreme organlarıyla anneliğe hazır oluyor. Babalarsa aynı biyolojik donanıma sahip değil. İki haftalık lohusa annelerle yapılan çalışmada, onların çocuklarına baktıkları zaman, beyinlerinde en fazla endişe, kaygı ve risk saptamayla ilgili bölgelerinin çalıştığı gözlemlendi. Yani annelerin koruyuculuğu ve hassasiyeti sanki beyinlerinde programlanıyor.

Aynı çalışmada incelenen erkeklerinse, çocuklarına baktığında beyinlerinin endişe ve kaygı bölgelerinin sinyal vermediği görüldü. Ancak bu durum erkeklerde altı ay sonra değişmeye başlıyor. Özellikle çocuğuyla daha çok zaman geçiren, bakımlı yapan kişilerde babalık rolü yerleşiyor. Yani babalık çocuğunu kucağına alır almaz hissedilen bir duygu değil, geliştirilen



Şeyda Özdalga

bir duygu. Bu nedenle, erkeklerin hızlıca babalık rolüne ısınmaları için; ilk etapta hamilelik sürecini eşiyile paylaşmaları, dayanma kapasitelerine göre doğum anında eşlerinin yanında olmaları, doğumdan sonra çocuğun günlük işleriyle

uğraşma sürelerini artırmaları, altını değiştirmeleri, banyosunu yaptırması, mamasını yedirmeleri, uyumasına yardımcı olmaları faydalı olur.

■ Ebeveyn olmak bireyler için ne anlam ifade ediyor?

Toplumsal geçişte anne baba olmak, aile olmak anlamına geliyor. Bu; sorumluluk isteyen, geri dönüşü olmayan, birçok bilgi ve beceri edinmeyi, sosyal anlamda fedakârlıklar yapmayı gerektiren bir rol.

■ Süreci kolaylaştırmak adına ne yapılabilir?

Hamilelik, bir kadının hayatındaki önemli değişim dönemlerinden biri. Hissedilen duygular, hem anne adayı hem de çevresindekiler için şaşırtıcı. Bu dönem aşlında gerek fiziksel gerekse duygusal açıdan bir hazırlık dönemi. Baba adayı, aile ve arkadaşlar mutlu bir beklenti içindeyken anne adayı korku, üzüntü hissedebilir. Hamilelik süreci ve çocuk gelişimi hakkında bilgi sahibi olunmalı. Bu konuda eğitim veren merkezler, kitaplar, sağlık personelleri ve aile büyükleri rehberlik edebilir.