

Babalık stresine DİKKAT!



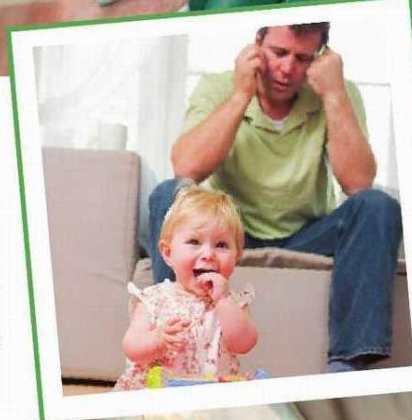
Doğum öncesinde annelerin önemli destekçisi olan baba adayları, duygusal değişimlerin etkisiyle hormonal değişimler yaşıyor. Onları bekleyen yeni görevler kendilerini mutsuz, çaresiz, fiziksel olarak gergin ve tükenmiş hissetmelerine yol açabiliyor. Çünkü bu dönem boyunca hem anne hem de baba adayı, yaşanan değişimlerin getirdiği stresle baş etmeye çalışıyor. Ancak, yaşanan bu yeni süreç ebeveynlerde stres ve kaygıya yol açabiliyor. Australian National University tarafından yapılan araştırmalara göre, yaklaşık 10 erkekte 1'inin doğum sonrası anksiyete ve depresyon yaşadığını ortaya koyuyor.

Peki, ilk kez baba olacak erkekler ruhsal ve bedensel ne gibi değişiklikler yaşıyor? Klinik Psikolog Dr. Ayşe Bombacı babalık stresine başa çıkmanın yollarını ve yeni baba olacakların dikkat etmeleri gereken noktaları anlattı.

'ERKEKLER DE HORMONEL DEĞİŞİM GEÇİRİYOR'

Hamileliğin son döneminde ve doğumdan sonraki ilk aylarda erkeklerdeki duygusal değişimlerin hormonal değişimlere neden olduğunu belirten Bombacı, "Yapılan araştırmalarda erkeklerin hormonal değişimler sayesinde, eşinin ve bebeğinin ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olduğu görülmüş. Ancak hormonal değişimler, hamilelik ve doğum sonrası döneme uyum sağlamak için tek başına yeterli değil.

Bebeğine kavuşmanın heyecanını yaşayan çift aynı zamanda gelecek kaygısı da taşıyabilir. Özellikle hamileliğin son dönemlerinde doğumun yaklaşmasıyla birlikte artan "Acaba iyi bir baba olabilecek miyim?", "Partnerimle yaşadığım çift ilişkisi ve cinsel yaşamım doğumdan sonra olumsuz etkilenecek mi?", "Bebek olunca özgürlüklerim kısıtlanacak mı?", "Ekonomik olarak ailemin sorumluluklarını üstlenebilecek miyim?" gibi kaygı dolu sorular baba adaylarının psikolojisini



olumsuz etkileyebilir. Bu noktada bekleli yeni aile hayatına hazırlanan anne ve baba adayları, hamilelik boyunca yaşayabilecekleri duygusal dalgalanmaların farkına varabilmeli ve bunları yok saymadan yaşadıkları stres ve kaygılar hakkında birbirleriyle açıkça konuşabilmelidir" dedi.

Yaşanan depresyon tedavi edilmediği takdirde sadece kişinin kendisi değil, çocukla kurulan ilişki üzerinden onun sosyal ve duygusal gelişiminin de olumsuz etkileyebileceğini belirten Bombacı, yeni baba olacaklara dikkat etmeleri gereken noktaları şöyle açıklıyor...

YENİ BABA OLACAKLARA...

✓ Doğum sonrası dönemin getireceği stresle baş etmek için hamilelik öncesinde çiftlerin birbirleriyle pozitif iletişim kurabilmeleri, ortak değerlere sahip olmaları ve birbirlerini desteklemeleri gerekiyor.

✓ Yakın çevreden ve aileden gelecek destek de yeni anne - baba olmuş bir ailenin stresini büyük ölçüde azaltıyor.

✓ Çocuk doğduktan sonra babanın da ilk haftalardan itibaren bebek bakımına dahil olması gerekli.

✓ Emzirme ilişkisi ile birlikte anne ve bebek arasında çok özel ve güçlü bir bağ kuruluyor. Ama bir bebek aynı zamanda kucakta taşınmaya, sevgi dolu dokunuşlar yaşamaya, onunla yüz yüze diyalog kurmasına ihtiyaç duyuyor. Bebeğinin altını değiştirirken ya da ona banyo yaptırırken göz teması üzerinden ve sevgi dolu dokunuşlarla bebeğiyle iletişim kuran bir babanın, bebeğin ona nasıl da ihtiyaç duyduğunu fark etmesi babalık rolünde kendini önemli hissetmesine yol açıyor.

✓ Babayla çocuk arasında kurulan bağın güçlenmesinde ten tene teması da etkili oluyor. Örneğin emzirme anlarında, annenin sırtını babaya yaslayarak babanın da bu ilişkiye dahil edilmesi, üç kişilik bağın güçlenmesi ve yeni oluşan aile hayatındaki rollerin benimsenmesinde faydalı oluyor. (HABER MERKEZİ)