

# Anne mutluyduysa bebek de mutlu

Doğum öncesi yaşamın başladığı anne karında, bebek annenin tüm hislerinin farkında... Yaşadığınız stres onu etkiliyor. stresin düzeyi artıyorsa destek almayı düşünmelisiniz.

**H**amileliğin ilerleyen zamanlarında başlayan tekmelemeler, hareketlenmeler anne ile bebek arasındaki ilişkiyi gösteriyor. Çünkü birtakım biyolojik gereksinimler bu davranışlara yol açabiliyor. Oysa bebekler yalnızca biyolojik değil, psikolojik olarak da anneye bağımlı büyüyor. Anne karındaki birkaç haftadan sonra sevinç, hüzün gibi birçok duyguyu hissedebilen bebekler, tüm süreci adeta onunla birlikte yaşıyor. Bu etkileşim öyle boyutlara ulaşıyor ki bebeğin dünyaya gelmesinin ardından tüm yaşamını etkileyen ruhsal ve fiziksel sorunlara yol açabiliyor. Bu konuda Almanya'daki Heidelberg Üniversitesi'nde birçok bilimsel çalışma yapan, Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Dr. Ayşe Bombacı ile hamilelik dönemindeki stresin, anne ve bebek üzerine etkilerini konuştuk.

**Bebekler, anne karındaki sekizinci haftadan itibaren anneleriyle birtakım duygular paylaşabiliyor. O dönemde bebek neler hissediyor?**

Bunu 'doğum öncesi yaşam' olarak adlandırabiliriz. Çünkü yaşam doğumdan sonra değil,

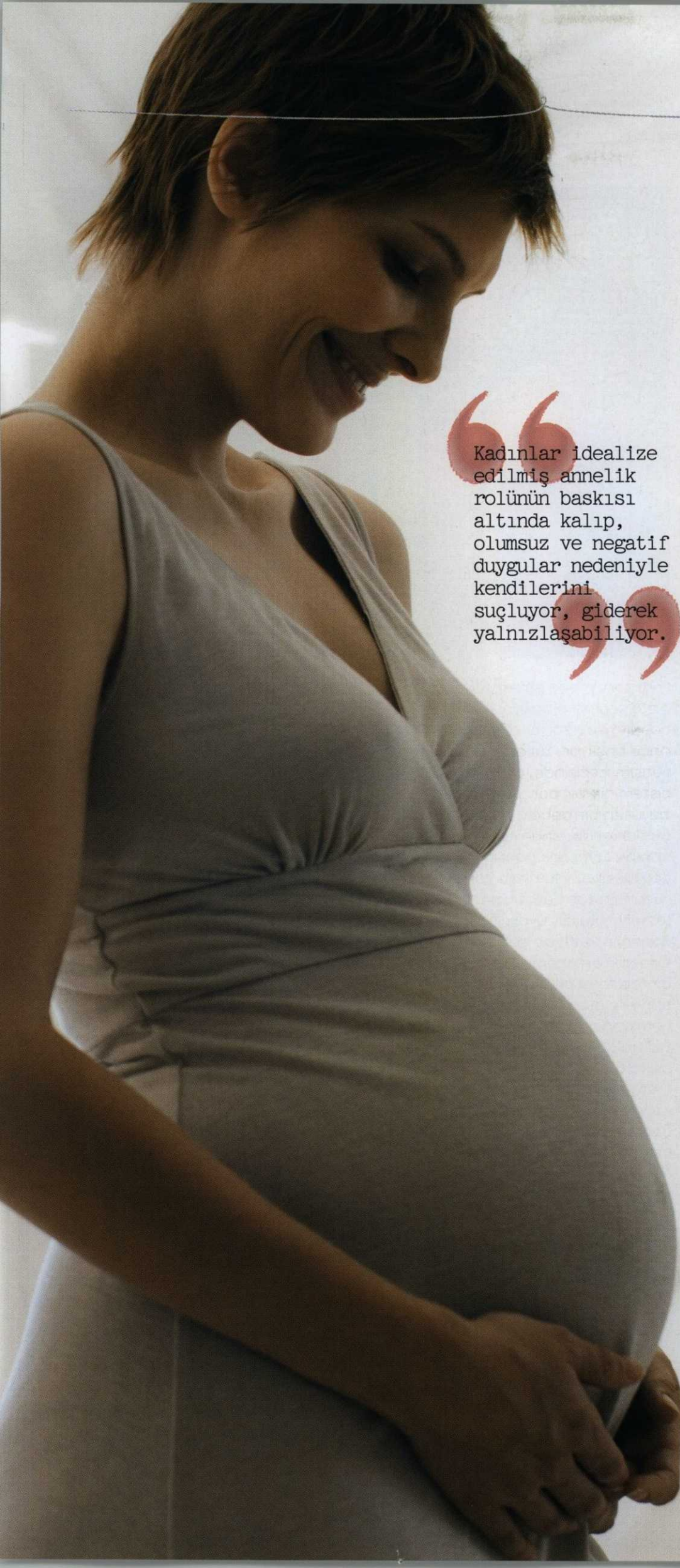
önce başlıyor. Sürekli anneye iletişim içerisinde, onun duygusal sisteminin bir parçası olarak büyüyen bir bebekten söz ediyoruz. Bu durumda, anne rahmi de bebeğin ilk evi oluyor. Bu güvenli alanın çevresel koşullarını sadece annenin yeme-içme alışkanlıkları ya da egzersiz durumu gibi faktörler etkilemiyor. Anne adayının ne hissettiği, ne yaşadığı da büyümekte olan bebeği duygusal olarak besliyor. Yani anne-çocuk arasında oluşan duygusal bağ, kendini o günlerde göstermeye başlıyor.

Hamilelik üçer aydan oluşan üç döneme ayrılıyor. Bebek ilk baştan itibaren, onun için anne rahminde sağlanan psikolojik ve biyolojik koşullara bağlı olarak, annesiyle iletişim içinde büyüyor. Yani bebeğin gelişimi belli bir genetik mirasın getirdiği yapı planına göre tamamlanmıyor. Bu, günümüz bilim dünyasında 'epigenetik' olarak tanımlanıyor. Genetik mirasımızın yanı sıra çevresel koşullardan etkilenecek potansiyellerimizden faydalanıyoruz ve bu çevresel koşullar ilk defa anne rahminde oluşmaya başlıyor. Bu durum hem hastalık hem sağlık yönünden önem taşıyor. Ancak prenatal dönemde yani hamilelik boyunca alışlagelmiş olan rutin doktor kontrolleri

sürekli olarak biyolojik sisteme odaklanıyor.

**Dolayısıyla konunun psikolojik tarafı çok fazla önemsenmiyor ya da ikinci plana atılıyor, değil mi?**

Evet, kesinlikle öyle. Halbuki yapılan bilimsel çalışmalar gösteriyor ki stres önemli bir faktör. Annenin depresif, kaygılı ruh halinin yanı sıra gerek iş, gerek partner, gerekse çevresel ilişkilerinde yaşanan her şey direkt plasenta üzerinden bebeğe geçebiliyor. İlk sekiz haftada oluşan plasenta halk arasında 'bebeğin eşi' olarak adlandırılıyor. Bebek bu yolla hem biyolojik hem de duygusal olarak besleniyor. Plasantanın görevi bebeği korumak olsa da bunu yüzde 100 sağlayamıyor. Alkol, sigara, madde tüketiminde bunlar belli oranda bebeğe geçebiliyor. Yeniden konunun psikolojik boyutuna dönecek olursak, stres çok kompleks bir kavram. Psikolojik sistemde davranış boyutunda, düşünce dünyamızda yansımaları oluyor. Bir yandan da biyolojik sistemde kortizol hormonu olarak karşılık buluyor. Eğer anne kronik bir strese maruz kalırsa, plasenta bu hormonu ancak belli bir seviyeye



Kadınlar idealize edilmiş annelik rolünün baskısı altında kalıp, olumsuz ve negatif duygular nedeniyle kendilerini suçluyor, giderek yalnızlaşabiliyor.

kadar süzebiliyor. Örneğin her gün yaşadığımız iş ya da ilişki kaynaklı günlük sorunlar... Yaşanan stres kendini depresif ruh haliyle de gösterebiliyor. Depresif duygudurumu; kayıp yaşantıları, ani taşınmalar, evlilik gibi majör olaylar stres yaşantılarına örnek teşkil ediyor. Kadının bunları sindirip, uyum sağlaması gerekiyor. Çünkü hamileliğin kendisi zaten başlı başına bir stres kaynağı. Aynı doğum ve ölüm gibi büyük değişime yol açan, yaşamı kökten değiştiren bir durum. Ortaya çıkan bu durum yeni uyum mekanizmalarına, yeni bir bilinç düzeyine, ilişki ağlarını yeniden organize etmeye gereksinim yaratıyor. Dolayısıyla hamileliğin getirdiği hassas ve kritik dönem söz konusu olduğunda, hem anne hem baba adaylarının bilinçlendirilmesi ve önleyici tıp uygulamalarının yapılması gerekiyor. Bunlar Avrupa, Amerika ve Avustralya'da çok yaygın. Söz konusu ülkelerde kadın doğum doktorları ve eğitimli ebeler anne adaylarının psikolojik takibini de yapıyor.

#### **Bu kapsamda hangi uygulamalar yapılıyor?**

Kadınların duygudurumunun değerlendirildiği 'Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği' adında bir test var. Kendi kendini değerlendirme ölçeği olan bu testin Türkçe standardizasyonu da mevcut. Kadınlar idealize edilmiş annelik rolünün baskısı altında kalıp, olumsuz ve negatif duygular nedeniyle kendilerini suçluyor, giderek yalnızlaşabiliyor ya da kendilerini saklayabiliyor. Bu değerlendirme ölçeği de söz konusu durumlar için geliştirilmiş, son derece güvenilir ve geçerliliği de bilimsel çalışmalarla ispatlanmış bir test. Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği, 10 sorudan oluşuyor ve hem hamilelik hem de doğum sonrası dönem için kadının duygudurumunu ölçmede kullanılıyor. Test sonucunda, 0-30 arasında bir puan elde ediliyor. Eğer bu puan 13'ün üzerindeyse kişinin depresyon açısından büyük risk altında olduğu ihtimali gündeme geliyor ve hemen yardım alması gerekiyor. Çünkü hamilelikte görülen depresyon halk arasında

## Depresyon ve kaygı bozukluklarının ortaya çıkıp çıkmamasının temelleri de ilk defa anne rahminde atılıyor.



bilinenin aksine aslında çok yaygın. Doğum sonrası depresyon, ülkemizde yeni yerleşen bir kavram. Bu konuda 2014'ten bu yana 'Lohusa Depresyonu Farkındalık Haftası'nın ülkemizde öne çıkmış olması da önem taşıyor.

**Bazı durumlarda bebeklerin anne karnında yaşadığı travmalar da söz konusu olabiliyor. Bunlardan söz edebilir misiniz?**

Anne karnındaki yaşam, çocuğun doğum sonrası nasıl bir yaşam süreceğinin ilk deneyimlerini oluşturuyor. Örneğin, 28'inci haftadan sonra bebekler artık babadan ya da dış dünyadan gelen sesleri de duyabiliyorlar. Dolayısıyla eğer aile içinde stresli bir ortam varsa, çiftler arasında çatışmalar, yüksek tonlu kavgalar oluyorsa, bebek hem babanın sesini duyuyor hem de bunları hissediyor. Yapılan araştırmalar sayesinde, stres halinde annenin kortizol seviyesi ile bebeğinki arasında büyük oranda paralellik olduğu tespit edildi. Bu da bebeğin, annenin stresinden büyük oranda etkilendiğini gösteriyor. Bebeğin rahimde duyduğu en net ses, annesinin iç organlarının sesi. Dolayısıyla bebek üzüntü, sinir ve benzeri durumlarda kalp atışları hızlanan anneden etkileniyor.

**Bu bebeklerde hangi tepkilerin ortaya çıkmasına yol açıyor?**

Eğer hamilelikte yüksek dozda stres yaşanmışsa, bebekler doğum

sonrası evrede strese karşı daha az toleranslı olabiliyor. Yani stresle baş etmede zorlanabiliyor ya da regülasyon sorunları yaşayabiliyor. Bunlar da aşırı ağlama, kalık bebek, beslenme, yeme, sindirim sorunları, emzirme problemleri gibi şikayetlerle kendini gösteriyor. Ama bunlar daha çok neonatal dönemde görülüyor. Oysa anne karnındaki yaşantı bizim hayat boyu sağlığımızın temelini oluşturuyor. İlk prenatal dönemin keşfi de bu şekilde oluyor. Oradaki en önemli kavramlardan biri de fetal programlama. Yani anneye olan etkileşim içerisinde hem annenin yeme, içme ve fiziki alışkanlıkları hem de psikolojisine bağlı olarak ileride metabolik rahatsızlıklar geliştirip geliştirmeyeceğimizden bahsediliyor. Depresyon ve kaygı bozukluklarının ortaya çıkıp çıkmamasının temelleri de ilk defa anne rahminde atılıyor. Bu konuda yapılan araştırmalar, yetişkin yaşlarda diyabet, koroner kalp, solunum yolları bozuklukları gibi hastalıkların -ki bunlar biyolojik sistemin hastalıkları olsa da psikolojik yönü de var- kökeninde, rahimdeki bebeğin, annenin yaşadığı strese bağlı olarak maruz kaldığı stres yaşantılarının önemli rolü olduğunu gösteriyor.

**Bebek annesinin mimiklerini, beden dilini göremiyor ama vücudunda hissettiklerini tümüyle yaşıyor. O halde bebekleri**

**kandırmanın mümkün olmadığını söyleyebilir miyiz?**

Şöyle bir ayırım yapmakta fayda var. Çevresel koşullar ne kadar zor olursa olsun, kronik stres yaşantısı söz konusu olduğunda ileride bebeğin ve büyüyen çocuğun biyolojik, psikolojik hastalıklara yakalanma riski artıyor. Ama bu anne adayının hiç stres yaşamaması anlamına gelmiyor. Bu zaten mümkün değil ve belli bir oranda stres yaşanmalı da... Bebeğin stres unsuruyla baş etme donanımının oluşması gerekiyor. Dolayısıyla belli oranda stres yaşanması normal. Çocuk üzerindeki olumsuz etkiler, kronik stres ya da travmatik olumsuz bir yaşantı söz konusu olduğunda kendini gösteriyor. Bu yüzden anne adayı, nitelik ve mümkünse nicelik olarak daha mutlu ve huzurlu zamanlar yaşarsa bebek de bu durumdan oldukça olumlu etkileniyor.

Sorunuza gelirse... Bazen biz kendimizi ya da konuştuğumuz insanları "Gayet iyiyim, keyfim yerinde, hiçbir sorun yok" diyerek kandırabiliyoruz. Ama kalbimiz daha farklı atıyor, karşımızdaki içimizi göremiyor. Bebek ise kalp atışlarının hızından, stres hormonu kortizolün kandaki seviyesinin yükselmesinden ortamdaki stresi fark edebiliyor. Bunu bilinçli olarak fark etmiyor ama tüm yaşananlara karşı belli bir duyarlılığı var. Dolayısıyla

stres kronikleştiğinde etkisi kalıcı olabiliyor.

### Doğum sonrasında neler oluyor?

Bu dönem de psikolojik açıdan çok kritik. Eğer ilk bebekse ebeveynler aile olma rolüyle tanışıyor. Kadının anne, erkeğin de baba rolü için kendini yeniden organize etmesi ve uyum sağlaması gerekiyor. Bu bir geçiş dönemi ve beraberinde kaos getirebiliyor. Dolayısıyla bununla baş ederken içinde bulunulan dönemin kritik ve stres dolu olabileceğini unutmamak önem taşıyor. İlk üç ay hem ailenin hem de bebeğin yeni dünyasına alışması açısından önem taşıyor. Sonuçta bebek, anne rahminde 37 derece sıcaklıkta yaşayan, her an tüm ihtiyaçları karşılanan bir ortamdaki yeni fiziki koşullara geçiş yapıyor. Bu noktadaki en önemli şeyin tensel temas olduğunu vurgulamak istiyorum. 'TTT' yani 'ten tene temas'... Anne ile çocuk arasındaki bağlanmanın birinci koşulu olduğu için bu konuda emzirme önem taşıyor. Çünkü emzirme sırasında hem ten teması yaşanıyor hem de göz kontağı kuruluyor.

Birtakım reflekslerle dünyaya gelen bebek arama ve emmeye odaklanıyor. Anne karnındaki amniyotik sıvının kokusuna benzer bir koku, annenin meme ucunda da var. Bebek de doğum öncesi hayatından tanıdığı bu kokuya gidiyor. Bunun dışında emzirme ilişkisi sırasında ve bebeğimizi kucağımıza aldığımızda oksitoksin olarak adlandırılan sevgi ve bağlanma hormonu hem anne hem de bebekte daha fazla salgılanıyor.

### Burada anneye ne gibi yardımlar yapılabilir?

Annelik, ciddi bir adaptasyon sürecini gerektiren çok önemli bir rol. Buna alışmaya çalışan anne birtakım zorluklar yaşayabiliyor. O yüzden eşten, yakın çevreden gelecek hem fiziki hem de duygusal destek gerçekten hayat kurtarıcı olabiliyor. Çünkü eğer hamilelik döneminde yaşantılanmış depresif ruh hali varsa ya da kişinin hayatının herhangi bir döneminde depresyon veya farklı bir psikolojik rahatsızlık saptanmışsa bu durum, doğum sonrası dönemde depresyon açısından risk altında olma ihtimalini

## Doğum sonrası depresyonu önemseyin

Türkiye'de yapılan araştırmalara göre doğum sonrası depresyon, her beş kadından ikisinde görülüyor. Bu bilgiye rağmen söz konusu dönemde kadınların bebeklerine kavuşması nedeniyle son derece mutlu olduğu ve yeni sürece çok rahat adapte olacağı anlayışı hüküm sürüyor. Sonuçta birçok kadın, eş ya da yakın çevresinin desteğinden mahrum kalabiliyor. Konuyla ilgili araştırmalara göre, Avrupa'da yaşayan kadınların yalnızca yüzde 30'unun bu dönemde psikolojik yardım alabildiğini belirten Dr. Ayşe Bombacı, bu oranın ülkemizde daha düşük olduğunu belirterek, doğum sonrası depresyona dair şu bilgileri veriyor: "Bu durumun, hayatın herhangi bir döneminde yaşanan depresyondan pek farkı yok. Ana semptomlar; ilgisizlik, yaşam sevincini kaybetme, enerjisizlik, motivasyon kaybı, aşırı yorgunluk, iştahsızlık, uykusuzluk. Uykusuzluk ve aşırı yorgunluk, bebeğin dünyaya gelmesiyle birlikte doğal olarak ortaya çıkabiliyor. Belirtilerin karışmaması için kendi kendini değerlendirme ölçeğinde fiziksel duruma ilişkin sorular yer almıyor. Doğum sonrası depresyona özel olan belirtiler ise kendini kötü bir anne olarak görme, annenin bebeği için yetersiz kaldığını düşünmesi ya da bazı kişilerde görülen bağlanma problemleri oluyor."

### GÖRSEL TERAPİLER YAPILIYOR

Yaşanan depresyon, çocuğun gelişimini duygusal, sosyal, bilişsel ve motor alanlarda etkileyebiliyor. Bu etkiler yalnızca ilk bir yaşta değil, ileri

dönemlerde de görülebiliyor. Ama burada söz konusu olan ana neden, annenin hastalığı ya da depresyonu değil, onun çocuğuyla kurduğu ilişki üzerinden depresyonun çocuğu etkileyebilmesi... Dr. Bombacı, bu durumda anne depresyonda olsa da eğer çocuğuyla duyarlı bir ilişki kurabilirse, onun annenin yaşadığı depresyonun olumsuz etkilerinden korunabildiğini belirterek, "Duyarlı anne-bebek ilişkisini, çocuğun sinyallerini doğru algılama, bu sinyalleri doğru yorumlama, doğru ve hızlı cevap verme karakterize ediyor. Bir anne çocuğuna duyarlı davranabiliyorsa, o zaman depresyonu izole yaşayarak, bebeğine aksettirmeyebiliyor. Bu da çocuğun olumsuz etkilenmesini önüyor. Anne depresyonda ise terapiler bebekle birlikte yapılıyor. Bireysel terapi de yapılıyor ama video destekli olarak adlandırılan, anne-bebek ilişkisi odaklı sistemik bir terapi anlayışı söz konusu. Çünkü en basit örnekle, depresif anne ile bebek yüz yüze iletişim içinde oluyor. Bir süre sonra bebek gözlerini kaçırıyor. Depresif anneler, bebeğin göz temasını kesmesini kendilerindeki yetersizlik olarak görebiliyor. Oysa bebeklerin beyni için iletişim çok fazla uyaran anlamına geliyor. Bunu sindirebilmek için de zamana ihtiyacı oluyor. Aslında bir bebek kafasını yana çevirerek iletişim sırasında kaydetdiklerini hazmetiyor. Kendini regüle edebilmesi için o ufak aralara yani göz kaçırmalarına ihtiyaç duyuyor. Eğer anneye video terapi sırasında bu gösterilirse, bu onun annelik rolündeki özgüvenini olumlu yönde etkiliyor" diyor.

yükseltiyor. Desteğin önemi de burada ortaya çıkıyor.

### Hamilelikle birlikte değişen hormonal dengelerin de bunda rolü var mı?

Doğumu takip eden ilk günlerde ani hormonal değişimler sebebiyle, annelik hüznü ya da annelik sendromu olarak adlandırılan psikolojik ruh haline yüzde 50-80 oranında rastlanıyor. Bu, ikinci-üçüncü günde başlayıp, tedavi gerektirmeden en fazla bir hafta içinde geldiği gibi giden bir ruh hali. Ama semptomatik olarak depresyona, depresif bir insanın göstereceği belirtilere çok benziyor. En önemli belirtileri; ağlama nöbetleri, sinirli ve gergin olma hali, uykusuzluk ve iştahsızlık... Bunlar çoğunlukla gebelikte yükselen östrojen ve benzeri hormonların doğum sonrası bir anda dibe

vurmasıyla açıklanabilecek bir ruh haline yol açıyor. Her 10 anneden beş ila sekizinin yaşadığı bu durum çok doğal bir süreç. Bazen ilk, bazen sonraki doğumlarda görülebiliyor. Bunu çok önemli bir sorun olarak düşünmemek gerekiyor.

Nasıl ki hamilelik döneminde yaşanan depresyon ya da geçmişte görülen herhangi bir psikolojik rahatsızlık büyük bir risk faktörüysen, eşten ya da yakın çevreden destek görmemek de depresyon açısından büyük risk faktörleri arasında yer alıyor. Bu şartlar altında annelik sendromu da risk yaratabiliyor. Eğer annelik hüznü dediğimiz tablo 10 gün içinde geçmezse, kendi kendini değerlendirme ölçeğinin uygulanması kişinin kendini takipte tutabilmesine ve gerektiğinde psikolojik destek almasına yardımcı oluyor.