

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



Be bek le Doğmak

*Yaşam Koçu SABA DENİZ'den
Samimi, Hayat Dolu ve
Yol Gösterici Bir Kitap*

Bebekle Doğmak

Saba Deniz



Maya Kitap: 30 / Kişisel Gelişim: 4

1. Baskı, İstanbul Temmuz 2011

©Tüm hakları Maya Kitap'a aittir.

Yayıncı ve yazar ismi belirtilerek yapılacak kısa alıntılar dışında
hiçbir şekilde çoğaltılamaz.

ISBN: 978-605-5675-33-2

Yayın Yönetmeni: Tahir Malkoç

Editör: Selen Çalık

Düzeltilen: Duygu Yeni

Mizanpaj: Vedat Ateş

Kapak: Seda Şakar



Maya Kitap

Merkez Mah. Kocamansur Sok. No: 6/4

34381 Şişli / İstanbul

Tel: 0212 296 97 12

e-mail: info@mayayayinlari.com

www.mayayayinlari.com

Sertifika: 14079

Matbaa: Kitap Matbaacılık

Davutpaşa Cad. No:123 Kat:1

Topkapı / İstanbul

Tel: 0212 482 99 10

Teşekkür

Tüp bebek yöntemiyle çocuk sahibi olup da hikâyeleriyle beni aydınlatan tüm annelere ve babalara,

Her yıl yüzlerce kadına annelik yolculuğunda yardımcı olan Bahçeci Kliniği Tüp Bebek Bölümü'ne,

Ekip çalışmasını en güzel şekilde sergileyen sevgili hemşirelere, anestezi uzmanlarına, sekreterlere, çalışanlara, sevgili doktorlarım Halit Fırat Erden ve Murat Berksoy'a,

Beni bedensel ve zihinsel yönden onaran ve hamilelik sürecim boyunca yoğun temposuna rağmen beni hiç yalnız bırakmayan sevgili kayropratik doktorum Ayşegül Öztürk'e ve ekibine,

Düşüncelerimin vücudum üzerindeki etkilerini fark etmemi sağlayan ve yeni bir yaratım zeminine geçmeme yardımcı olan sevgili yaşam koçum Rüya Yüksek'e,

Kitabımı düzenlememde ve son haline getirmemde bana yardımcı olduğu için sevgili editörüm Selen Çalık'a,

Bebek sahibi olana dek bana yaşattırdıkları ile aydınlanmamı sağlayan sevgili eşime,

Çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız!



Saba Deniz Kimdir?

Marmara Üniversitesi İşletme Bölümü mezunudur. İş hayatı boyunca çeşitli sektörlerde satış, pazarlama, ürün yöneticiliği ve idari işler gibi departmanlarda görev almıştır.

İnsan ilişkilerinde kaliteli iletişimi yakalama, güçlüklerden sonra yeniden başlama gücünü ve cesaretini bulma, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, korkularla yüzleşme, hedef belirleyip başarıya ulaşma arzusu onu kişisel gelişim konusunda çeşitli okumalar ve araştırmalar yapmaya itmiştir. Bu alanda pek çok eğitime katılmış ve *comprehensive coaching* (kapsamlı koçluk) eğitimi almıştır. 2008'den beri yaşam koçu olarak çalışmaktadır.

Yaşamı, kendini geliştirmeye ve eğitmeye yönelik bir oyun alanı olarak tanımlayan Saba Deniz, bilgi ve deneyimlerini www.pudra.com kadın ve yaşam portalında kendisine danışan kimselerle paylaşmaktadır. Ayrıca, ofisinde profesyonel olarak koçluk seansları da düzenlemektedir.

Sahip olduğu kimliklere son olarak anne kimliğini eklemiştir. *Bebekle Doğmak*, kendisinin bu kimliği edinme sürecini ve süreç boyunca kazandığı farkındalıkları anlatır.

Web sitesi: www.sabadeniz.com

E-mail: sabadeniz@sabadeniz.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz / 9

İÇERİDE NELER OLUYOR?

I. Geçmiş – Bilinçaltı Kayıtlarım ve

Hayatımdaki Karşılıkları / 15

Annelik Düşüncesi İlk Ne Zaman Oluştu?

Bu İlişki, Çocuğu Hak Ediyor Mu?

Acaba Boşanmalı Mıyım?

II. Âdayım – Yeni Zeminimi Oluşturuyorum / 20

Kendimle İlgili Yapmak İstediklerim Daha Bitmedi,

Çocuk da Nereden Çıktı!

Korkularımla Yüzleşiyorum

Koçluk Çalışmaları

Çabalarımın Meyveleri

DIŞARIDA NELER OLUYOR?

III. İçimde Bunları Hissederken Dışarıda

Neler Yaratıyorum? / 33

Detoks

Kayropraktik Çalışmaları

Bebek Çalışmaları

Tüp Bebek Kliniğinde

Aile Hekimi

IV. Tüm Yönleriyle Tedavi / 43

Vücudumu Tanıyorum

Beslenme

Bitki Çayları

Vitamin Takviyeleri

Gerekli Testler
Hareketin Önemi
Varis Çorapları
Serumlar
Kortizon Hapları

V. İşte Başlıyoruz / 58

İlk Yumurta Toplama Denemesi
İğne ve İlaçlar
İlk Hayal Kırıklığı
Her Şeyin Bir Sebebi Var
Sekiz Aylık Bir Süreç
Züccaciye Dükkânındaki Fil
Kurallara Uymadığımda Neler Oldu
Dinlenme
Farklı Öneriler
Çocuklarıma İlk Mektup
Geliyorsun, Hissediyorum

HAFTA HAFTA HAMİLELİK

VI. Hamileyim! / 75

BEBEKLİ HAYAT

VII. Doğum ve Sonrası / 119

Büyük Gün
Bebeğimi İlk Gördüğüm An
Annelik Duygusu
Emzirme
Mamaya Geçiş
Tatil
Uyku Eğitimi
Baby Blues

VIII. Görünmez Kahramanlar: Baba Adayları / 131

IX. İlham ve Umut Verici Gerçek Hikâyeler / 135

Her Şeye Rağmen
Bursa'ya Bir Kartanesi Düştü
Fasulye Tanem
Başarı Nedir?
Olumlu Düşününce
Şanlıurfa'dan İsmine Yakışır Bir Mücadele
Ümitlerin Tükendiği Ânda Muradım Yeşerdi
İnandık, Çalıştık, Başardık
Zorlu Bir Savaş

EKLER

Ek 1 / 171

Dr. Ayşegül Öztürk ile Kayropraktik Üzerine

Ek 2 / 175

Dr. Murat Berksoy ile Kaliteli Yumurta Üretebilmek
ve Sağlıklı Bir Hamilelik Üzerine

ÖNSÖZ

Sevgili Okurlar,

Tüp bebek yöntemi ile çocuk sahibi olmaya karar verdiğimde bu alanda bana yol gösterecek yeterli bilgiye ulaşamadığımı fark ettim; tabii internetten ve doktorlardan öğrendiklerimi saymazsak. Ama bu tür tıbbi bilgilerin yaşadığım duygusal iniş çıkışlar konusunda bir faydası olmuyordu. Ben daha önce benzer süreçlerden geçmiş kişilerin hikâyelerini merak ediyordum. Acaba onlar bu yolda ilerlerken nasıl mücadeleler etmiş, nasıl değişimler yaşamış, tükenme noktasına geldiklerinde nasıl yeniden yola devam etme kararı alabilmişlerdi? Duymak, bilmek istediğim bunlardı. Tökezlediğimde onların ışığında ilerlemek istiyordum.

Sevgili doktorlarım Halit Bey ve Murat Bey, hastalarının tecrübelerinden örnekler vererek beni sürekli motive etseler de, bir şeyler hep eksik kalıyordu. Aradığıma en yakın şeyi röportajlarda bulabiliyordum. Onlarda annelik deneyimi yaşayanların duygularına kısaca da olsa değiniyorlardı. Ama verilen bilginin şekli, miktarı hep aynıydı. Benzer şeyler tekrarlanıyor ve resmin tamamına bakılmıyordu. Başarıları duyuyorduk ama başarı noktasına gelene kadar yaşanan başarısızlıklar ve duygusal çalkantılar saklanıyor, dile getirilmiyordu.

Bu sebeple, tespit ettiğim bu boşluğu kapatmak için kendi deneyimlerimi detaylı bir şekilde yazmaya karar verdim. Bu kitapta benim çocuk sahibi olma yolculuğumu her yönüyle bulacaksınız. Kitabımın temelini hamilelik ve annelik deneyimlerim ile kişisel yorumlarım oluşturuyor. Ancak, gri kutucuklar içerisinde kısa kısa doktor bilgileriyle ve bir yaşam koçu olarak size yazdığım mesajlarla da karşılaşacaksınız.

Hepimizinki gibi benim de farkındalık yolculuğum hiç durmadan devam ediyor. Hikâyemi kaleme alırken hissettiğim duyguların birçoğu şimdi geçerliliklerini kaybetmiş olsalar da, yaşadıklarımı size en saf haliyle aktarmak istediğim için onlara

hiçbir müdahalede bulunmadım. Kitabın içinde bütün duygusal iniş çıkışlarıma yer verdim.

“İçeride Neler Oluyor?” başlıklı birinci bölümde, geçmişte farkına varmaksızın oluşturduğum bilinçaltı kayıtlarının hayatımdaki karşılıklarını bulacaksınız. Kişisel gelişim çalışmalarımın hayatımda yavaş yavaş beliren etkilerini ve geçtiğim aşamaları göreceksiniz.

“Dışarıda Neler Oluyor?” başlıklı ikinci bölümdeyse, içsel dünyamı düzenledikten sonra harekete geçişim ve tüm yönleriyle tedavi sürecim hakkında bilgi sahibi olacaksınız.

“Hafta Hafta Hamilelik” bölümünde hamilelik sürecimi hafta hafta takip edecek, duygusal ve fiziksel yönden geçirdiğim değişimleri inceleyeceksiniz.

“Bebekli Hayat” bölümü ise doğum ve sonrasını anlatıyor. Bu bölümde bana ilham ve umut veren birkaç hikâye ve baba adayları için de ufak öneriler mevcut.

“Ekler” bölümünde sizlere faydalı olacağına inandığım bilgiler bulacaksınız.

Son olarak kitabıma niçin *Bebekle Doğmak* adını verdiğime gelince; burada bir bebeğin fiziksel doğumunun yanı sıra bir annenin zihinsel ve duygusal yönden yeniden doğuşuna da şahit olacaksınız.

Kitabımın, anne olma yolculuğunda karanlıkta kalanlara ışık olmasını diliyorum.

Sevgiyle yazdım,

Saba Deniz

Beni tekrar dünyaya getiren kızıma...

İÇERİDE NELER OLUYOR?

I. Geçmiş – Bilinçaltı Kayıtlarım ve Hayatımdaki Karşılıkları



YAŞAM KOÇUNDAN

Bilinçaltımıza Ne Ekersek Onu Yaşarız

Bilinçaltımıza farkında olmadan başkalarından aldığımız yargıları, endişeleri, korkuları, gereksiz yakıştırmaları, bize ait olmayan deneyimleri getiririz. Bunları korku tohumları olarak ekeriz. Bir süre sonra da bu korku tohumları büyür ve kendimizi yaratmak istemediklerimizi yaşarken buluruz.

Yaratıma geçeceksem, bir şeyleri değiştireceksem, ilk olarak zihinsel zeminimde yer alanları tanımalıyım.

Ben farkına varmadan bilinçaltımda yetişen yabancı otları bulup temizlemem gerekiyordu. İçimde bana ait olmayan ne gibi korkular biriktirmiştım acaba? Onları bulmam, korkularımla yüzleşip, yaşananları sevgi enerjisine çevirmem gerekiyordu.

İşte bu sebeple sizinle ilk olarak geçmişimi paylaşıyorum.

Bakın bakalım yola çıkarken zeminimde çocuk sahibi olmak ile ilgili neler vardı.

Annelik Düşüncesi İlk Ne Zaman Oluştu?

Ufak bir kız çocuğuyken oyuncak bebeklerimin benim için özel bir anlamı olduğunu hatırlamıyorum. *Barbie* bebek tufanına çok katılmamıştım. Belki ağabeyimin etkisiyle daha çok erkek oyunlarına özenirdim. Kız çocuk gibi davranmaktan çok, yaramaz bir erkek çocuk gibi hareket ederdim.

Bebekler yerine yavru köpekleri, yavru kedileri severdim. Onları gizlice eve sokmaya çalıştığım her sefer kapıda anneme yakalanırdım. Böylece maceralarım daha başlamadan biterdi. Ben de hasretimi köpek ve kedi yavrularını sokakta severek giderirdim.

Evden dışarıya yemek kaçırarak, dondurma için para isteyip minik tüylü bebeklerime bakkaldan yoğurt, süt, yumurta almak sanırım benim ilk annelik tohumlarımdı.

Bu duygunun devamı olarak annemle babama, “Bana ya köpek alın ya da kardeş istiyorum,” diye bir süre baskı yapmıştım. Başka bir canlıdan sorumlu olma fikrini sevmiştim. Fakat eve bir köpek alma konusunda ebeveynlerimden onay alamadım.

Genç kızılgıya geçiş zamanlarımı düşünüyorum da, çocuğum olsun diye hayaller kurmadım hiç. Evlilikse benim için ilk başlarda çok uzaktı. Ben babamın başının altına yastık olacak, hiç evlenmeyecektim. Ta ki ilk defa bir düğüne gidip, ilk defa bir gelin görene kadar... O zaman gelinliğin etkisinden olsa gerek, evlenmeye karar vermiştim. Evliliğe olumlu bakıyordum artık ama hâlâ aklımda çocuk sahibi olmayla ilgili bir düşünce yoktu.

Zaman geçiyor ve büyüyordum. Etrafımdaki herkes kendi hayatı ile ilgili kararlarını açıklamaya başlamıştı. Arkadaşlarım, “Kızım olursa şöyle yaparım, oğlum olursa şöyle olur,” gibi cümleler kurarken, benim gündemimde böyle bir şey oluşmuyor, ufukta annelik görünmüyordu.

Eşimle tanışmamızdan evlilik kararı alışımıza kadar da çocuk sahibi olmaya heveslendiğimizi hatırlamıyorum hiç. “Pembe panjurlu evimiz ve iki çocuğumuz olsun,” gibi bir dilekte bulunmadık. Uzun süredir beraberdik, her şey yolunda gidiyordu. Artık ilişkimiz belli bir noktaya gelmişti. Evlendik.

Evliliğimizin üçüncü yıldönümüydü sanırım, beş yıllık evlilikten sonra çocuk sahibi oluruz diye bir karar almıştık. Böylece çevreden gelen sorulara verebilecek ortak bir kararımız olmuştu. Çocuk nasıl olsa yapıldı, önemli olan ondan önce yapılması gerekenlerdi. Eşim işine odaklanmıştı. Bense kendimi bulmaya çalışıyordum. Erken yaşta anne olmayı zaten düşünmüyordum.

Bu İlişki, Çocuğu Hak Ediyor Mu?

Seneler ilerlerken eşim de ben de büyüyor, farklı hedeflere doğru yol alıyorduk. İlk başlarda sürekli beraber geçen boş saatlerimizi, zaman içinde tek başımıza geçirmeye başladık.

İlk önce onun uzayan toplantıları, iş seyahatleri bu ayrılığa sebep olurken, sonraları ben farkına varamadan ayrılığın sebebi başka kişiler olmaya başlamıştı. Uzun saçlılar, kısa etekliler, sarışınlar, esmerler derken bir de baktım ki seneler geçmiş, beş yıllık evliliğimizin üzerinden iki sene daha akmış ve aldığımız karar hükmünü çoktan kaybetmişti.

Yıllar ilerlerken ilişkimiz gerilemiş, içinde yaşadığımız ortam çocuk sahibi olabilmemiz için uygun hale gelememişti. Artık yedi yıllık evliyedik ve çocuk sahibi olmakla ilgili yeni bir kararımız yoktu.

Acaba Boşanmalı Mıyım?

Eşimle birbirimizden duygusal olarak uzaklaştığımızı ve bunun ardında yatan sebepleri fark etmem biraz zaman aldı. Sanıyorum insan görmek istemediklerini erteliyor. Olanlarla yüzleşmem benim için kriz ânıydı denebilir.

Yaşananların verdiği kızgınlık, öfke ve hayal kırıklığı öncelikle kalbimde ve içimde derin yaralar açtı.

Duygusal iniş çıkışlarımın yumurtalıklarım ve vücudum üzerindeki etkilerini, bilinçlendikçe daha iyi anlayacaktım.

Karanlık geçen aylardan sonra tekrar ilişkiye devam edip etmeme kararsızlığı içinde kalmıştım.

Ve kendimi şu soruları sorarken buldum:

Ben ne yapıyorum?

Doğru insanla mı beraberim?

Boşanmalı mıyım?

Bu ilişki çocuğu hak ediyor mu?

Kendi annelik modelimi yavaş yavaş oluşturmaya çalışırken, bir diğer taraftan da kafamda ideal bir baba arayışına girmiştim.

Kendi oluşumunun ötesinde bir yerlerde olanları kontrol etme, ideal bir anne-baba modeli yaratma peşindeydim. Bu şekilde aslında bazı şeyleri yavaşlatıyor ve erteliyordum ama farkında değildim.

Birkaç sene önce başlayan kişisel gelişim çalışmalarımın etkilerini yeni yeni hissetmeye başlamıştım. Kendimle barışmıştım. Tutunduklarımı, bulunduğum noktadan ileriye gitmemi engelleyen şeyleri bırakıyordum. Eşimi yeni bilin-cimle tekrar kabul etmiştim. Yaşadıklarımızı geçmişte bırakmaya karar vermiştim. İlişkimde yeni bir sayfa açtım. Bu süreç benim için oldukça zorlu geçti. Ama geldiğim nokta bana yaşadıklarımın sorumluluğunu almayı öğretti. Ne düşünüyorsam onu yaratıyordum. Yaşadıklarım bu sebeple

kendi seçimlerimdi. Seçimlerim evrensel boyutta bana hizmet etmişlerdi. Onların sayesinde kendimi tanımaya başlamış, kış uykusundan uyanmıştım.

“Hayatta başımıza ne geliyorsa biz yaratıyoruz.”

Bu gerçeği kabul etmek, içselleştirmek hiç kolay olmadı. Zihnen, bedenlen ve kalben büyük bir dirençle karşılaştım.

II. Ândayım Yeni Zeminimi Oluşturuyorum



Ânı Yaşamak

Ânda ve şimdide kalarak istediklerinizi yaratabilirsiniz. Önemli olan yaşananların farkında olmaktır.

Bilinçaltıma ektiğim olumsuzlukların farkındaydım artık. Öyleyse istemediğim sonuçlar doğmadan önce harekete geçmeliydim. Zihnimdeki korku tohumları temizlenmeliydi. Bunun için de yaşananların farkında olmak ve ânda kalabilmek gerekiyordu.

Ânda kaldığım sürece, bilinçaltımdaki olumsuzlukları iptal edebileceğimi ve istediklerimi yaratabileceğimi biliyordum.

Bu bölümde eski yaratımlarımla yüzleşme ve onları arzu ettiğim şekilde yeniden şekillendirme yolculuğumu bulacaksınız.

Kendimle İlgili Yapmak İstediklerim Daha Bitmedi, Çocuk da Nereden Çıktı!

İlişkide bu sefer eski bilincini geride bırakan, yeni bilinçle ne yarattığının farkında olan ben vardım. Kocam da değişime istekliydi. Bendeki farklılığı görmüş, anlamlandırmaya çalışıyordu.

Ben yeni bilincimle isteklerimi gerçekleştirirken, o ânda sahip olduğum ilişkiyi isteyip istemediğimi bana zaman gösterecekti. Bu konu ile ilgili düşüncelerimi dinlenmeye bıraktım. Kararım, bu konu ile ilgili olarak o ânda bir karar almamaktı. Yaşayacaktım ve deneyimlerim içinde gelişecektim, görecektim.

Gelecekte net bir beklentim vardı. Çocuk sahibi olmak istiyordum. Artık bunu ilişkim için değil, kendim için istiyordum. Çocuğuma her şekilde bakabilirdim, babası ile anlaşış anlaşamadığımı zamanla görecektim. Ancak gidişat olumluydu. Eşim de çocuk sahibi olmak istiyor, bizim için uygun zamanın geldiğini düşünüyordu.

Böylece çalışmalara başladık.

Korkularımla Yüzleşiyorum

Eşimle birlikteliğimize devam etme kararı alışımından sonra, çocuk sahibi olmak konusunda bilinçaltıma kazınmış eski korkular yavaş yavaş yeniden belirmeye ve karşıma çıkmaya başladılar.

Genel olarak doğum ve hastane korkusunun ötesinde;
Bir kişinin sorumluluğunu ömür boyu taşımak,
Mutluluğumu tamamen bebeğimin mutluluğuna bağlamak,

İyi bir anne olabilmek için gereken özellikleri taşımamak,

Çocuğumun isteklerini yerine getirecek güçte olmamak,
Hamilelikte çok kilo almak,
Aldığım kiloları hamilelik sonrasında verememek,
Bebeğimi sağlıklı besleyememek,
Bebeğime iyi bakamamak,
Yapmak istediklerimi yapacak vakit bulamamak,
Tatile gidememek,

Kendi isteklerimden vazgeçerek çocuğumun isteklerini yerine getirmek,

Çocuktan başka şey konuşmayan kadınlardan biri olmak, İçimde sürekli bebeğime bir zarar gelecek endişesi taşımak şeklinde sıralanabilirdi korkularım.

Sadece bunlar mı, listem uzayıp gidiyordu.

Kendimi daha yeni yeni tanımaya başlıyordum. Kendimi tanımazken nasıl bir anne olacağımı nereden bilecektim? Belki de annelik için uygun özelliklere sahip bile değildim. Henüz kendimi tamamlanmış hissetmiyordum ki, kendimi unutup başka biri için mi yaşayacaktım?

En iyi anne modelinin nasıl olacağını düşündüm. Aklıma ilk kendi annem geldi. Onunla aramızdaki ilişkiyi düşünmeye başladım. Annem kendini bana ve ağabeyime adanmıştı. Bizim için kendi arzularından, hedeflerinden vazgeçmişti. Bu mükemmel anne modeli karşısında kendimi yetersiz hissediyordum. Onun gibi olamayacağımı anladım. Ayrıca bu şekilde bir anne olmak da istemiyordum. Anne kimliğimin yanında diğer kimliklerimle de olacak, ben de büyüyecektim. Kendimden vazgeçmeyecektim. Yaşamım boyunca kendimi tamamlamaya çalışmak istiyordum.

Peki nasıl bir anne olacaktım, işte bunun cevabını hâlâ bulamamıştım.

Bilmediklerimin yanında farkında olduklarım da vardı. Bu anlamda her geçen gün biraz daha yol alıyordum. Mesela, korku duygusunu büyük ölçüde geride bırakmıştım. Listeme yeni korkular eklemiyordum. Ama eski korkularım hâlâ benimleydi. Hem de birçoğunun farkında bile değildim. Onların üzerinde çalışıp korkularımın yerine sevgi koymalı, kendimi iyileştirmeliydim.

Bu konuda attığım her adım bana olumlu bir deneyim olarak geri dönecekti. Varmış olduğum kişisel gelişim aşamasında bunun farkındaydım.



Korkuların Yerine Sevgi Koymak Ne Demek?

Gün içinde milyonlarca fikir, düşünce geçer zihnimizden. Okuduğumuz bir kitaptan, seyrettiğimiz bir filmde, gördüğümüz bir şeyden etkilenir ve kendi yaşamımızla ilişkilendiririz. Yaptığımız her ilişkilendirme, bilinçaltımıza türlü türlü tohumlar eker.

Bazen başkalarının hikâyelerini, deneyimlerini dinler ve onların korkularını kendimizinmiş gibi sahipleniriz. Başkalarının korkularını kendimize aktırırız.

Bu yüzden, düşüncelerimizin farkında olmak çok önemlidir. Bir süre sonra o düşünceler deneyim olarak karşımıza çıkar. Olumsuz düşünceleri zihinde yakalamak ve onları olumlu düşüncelerle değiştirmek, korkuların yerine sevgi koymak demektir.

Koçluk Çalışmalarım

Anne kimliğim aslında yok değildi. Bunu farklı alanlarda görebiliyordum. Bir süre sonra, bu kimliğimi ilişkimde yaşadığımı fark ettim. Eşimin her şeyiyle onun annesiymişim gibi ilgileniyor ve onun ebedi çocuk kimliğine annelik yapıyordum. Ona isyankâr veya itaatkâr bir çocuk gibi davranmak dışında seçenek bırakmıyordum.

Bunu koçluk çalışmalarım esnasında ilk fark ettiğimde, farklı bir zihin yapısına geçmem biraz zaman aldı. Alışkanlıklarım ve bizzat beslediğim, kökleşmiş çarpık düşüncelerimle karşı karşıyaydım.

Aslında başıma gelen hiçbir şey benden bağımsız değildi, yaşadıklarımı ben yaratıyordum. Bunu Mevlana'nın bir sözüne çok benzetiyorum: "Sen ne kadar çabalarsan ça-

bala, anlattığın karşındakinin anladığı kadardır.” Yani olaylara kendi kabıma göre anlam yükleyen bendim.

Bu yüzden, öncelikle eski zihinsel zeminimle ilgili birçok çalışma yapıp, yarattıklarımı fark ettim. Böylece, asıl istediklerimi yeni bilincimle adım adım yaratmaya başladım.

Bu esnada koçluk çalışmalarının birçok yönteminden faydalandım. İlk aşamada, çocuk sahibi olmakla ilgili olumsuz düşüncelerimin ve sözlerimin farkına vardım, yani onları teker teker “avladım.” Çünkü olumsuz düşüncelerle evrene sürekli yanlış mesaj veriyordum. İstediklerimin olmasını engelliyor, imkânsızlaştırıyordum.



Olumsuz Düşünceleri Nasıl Avlarsınız?

Her ân kafamızdan milyonlarca düşünce geçer. Düşüncelerimizin ve sonrasında ağzımızdan dökülen kelimelerin farkında olmak bizi içimizdeki trafikten kurtarır. Zihnimiz rahatladıkça düşüncelerimiz sadeleşmeye başlar. Böylece hedeflerimize giden yollar açılır, onlara ulaşma hızımız artar.

Olumsuz düşüncelerinizi avlayabilmek için davranış ve duygularınızı takip edin. Öfke, sinir, korku, endişe, sıkıntı, huzursuzluk, rahatsızlık ve keyifsizlik duyduğunuz alanlar, gelişme göstermeniz gereken alanlardır.

Benim kafamda biriken olumsuz düşünceler şu şekilde örneklendirilebilirdi:

“Çocuk sahibi olmama daha zaman var. Neden acele edelim ki? Artık kırklı yaşlarda bile doğum yapılabilir.”

Eyleme geçmek yerine ertelemeyi seçiyorum.

“Annelik bana göre değil.”

Yargı var. Nereden bileceğim ki, belki de anne olmak tam bana göre.

“Hamilelikte çok kilo alacağım; ya o kiloları sonra hiç veremezsem?”

Çok emin konuşuyorum. Oysaki olacakları bilmiyorum.

“Eşim zaten çocuk istemiyor.”

Karar verilmiş. Farklı bir şey oluşması için izin bile vermiyorum.

“Bu ilişki çocuk doğurmak için uygun değil.”

Yargı var. Aksi bir duruma müsaade etmiyorum. Son noktayı koymuşum.

... ve benzeri bir sürü düşünce.

Dikkatimi bu gibi cümle ve düşünceleri bulmaya yönlendirdim. Bunları buldukça, fark ettikçe “iptal” ediyordum.



Avladığınız Olumsuz Düşünceleri Nasıl İptal Edersiniz?

Evrende her şeyin bir enerji olduğu düşüncesinden yola çıkarsak, düşüncelerimiz de birer enerjidir. Her düşünce ile bir yaratım başlar. Eğer zihninizde olumsuz bir düşünce yakalarsak, bu düşünceye odaklanıp “iptal” diyoruz. Böylece, yaratım için yola çıkmış olan bir düşünceyi geri çağırıyoruz ve onun gerçekleşmesini istemediğimizi belli ediyoruz. Örneğin, “Ben asla çocuk sahibi olamayacağım,” gibi bir cümleyi farkına varır varmaz iptal edip, işleme konmasını engellemeye çalışabilirsiniz.

Her şeye mantık çerçevesinden bakmaya alışkın günümüz insanına bu işlem fazlasıyla basit görünebilir. Düşünme ve davranış tarzınızı kontrol eden genellikle sol beyninizken, sağ beyninizin işleri ele almasına izin vermek zorlayıcı olabilir. Bu işleme inanmayı ve uygulamayı deneyin. Bir iki olumsuz düşünceden başka kaybedecek neyiniz var?

Zihnimde birikmiş eski, olumsuz düşünceleri avlayıp iptal ederek ilk adımımı atmıştım. İkinci aşamada olumsuz düşüncelerimi “olumlayarak” yeni niyetlerimi evrene beyan ettim. Bilinçaltıma çocuk sahibi olmakla ilgili olumlu düşünceler ekdim.



Olumlama Nedir?

Olumlamalar, istediğiniz şeyleri düşünerek ve onları sık sık tekrar ederek öncelikle bilinçaltınıza kaydetmeniz anlamına gelir.

Örneğin, “Annelik bana göre değil,” düşüncesini nasıl olumlayabileceğimize bir bakalım.

“Ben çocuğu ile ilgilenen, ona sevgi verebilen bir anneyim. Çocuğumu şefkatle büyütüyorum. Onun ihtiyaçlarını karşılıyorum.” Bu kalıba göre olumladığınız herhangi bir düşünceyi yirmi bir gün boyunca günde kırk bir kere söyleyerek bilinçaltınıza kaydedebilirsiniz.

Çalışmalarımın üçüncü aşamasında “time line yürüyüşleri” ile gelecekte olmasını istediğim olaylara yolculuk yaparak, niyetlerimi içselleştirdim. Niyetlerimin olduğu frekansta onlarla karşılaşarak isteklerimi evrene teyit ettim.

Bu sayede, hayallerimi önce kendi içimde yaşadım, sonra da gerçekleştirmelerini sağladım.



Time Line Yürüyüşleri Nedir, Nasıl Yapılır?

Evrende zaman diye bir şey yoktur. Geçmiş de, gelecek de şimdide yaşanır. Bu sebeple en kıymetli şey, içinde bulunduğumuz ândır.

Time Line Yürüyüşü, gözlerinizi kapatıp dileklerinizin gerçekleştiği âna gitmektir. Niyetinizin olduğu ândaki duygularınızı fark etmek, o duyguları yaşamak, hissetmektir.

Bir örnekle açıklayacak olursak; çocuk sahibi olmak isteyen birinin anne olduğu ânı hayal edip, anneliği yaşaması, hissetmesidir. Bu vesileyle tattığı duygularla da isteklerini evrene daha coşkulu ve kendinden emin bir şekilde beyan etmesidir.

Son olarak da “ego benliğim” ile tanışarak, işbirliği yaptım. Egomun tutunduklarını fark edip, benim bir üst frekansa geçmemi engelleyen durumları ortadan kaldırdım. Çocuk sahibi olmak için bana hizmet etmeyen alışkanlıklarımı geride bıraktım.



Ego Benlik ile Nasıl Tanışılır?

Farklarına varılmadığı müddetçe, zihnimize üşüşen binlerce düşüncenin maalesef hiçbiri yapıcı veya yaratıcı olmaz. Bunlar daha çok aklımızı karıştıran, bizi engelleyen, gücümüzü sınırlayan düşüncelerdir.

Zihnimizden geçen düşüncelerle oluşturduğumuz bir benlik vardır. Bunun birçok adı olabilir. Bilinen, yaygın adı “ego benlik”tir. Siz ona isterseniz “içimdeki yargıç” da diyebilir veya başka isimler verebilirsiniz.

Ego benlik ile tanışmak, onun sesini tanımaktır. Bu ses genellikle sizi sınırlayan, size kendinizi yetersiz hissettiren, korku veren bir sestir. Harekete geçmenizi engelleyen ifadelerde bulunur. “Zamanı gelmedi,” ya da, “ Mükemmel olmadı,” der. Ego yeni zeminlere geçmekten çekinir, eski alışkanlıklara tutunur. Sadece geçmiş ve gelecekte yaşar, şimdide var olamaz.

Ego benlik ile tanışmak, bu sesi fark etmek ve o sesin siz olmadığınızı anlamaktır.

Farkındalık yolculuğunda bu çok önemli bir adımdır.

Çabalarımın Meyveleri

Kişisel gelişim çalışmalarının sonunda bir şekilde sağ beynimi kullanmayı öğrendim. Sağ beynim benim içsel gücümün, farkındalığımın yer aldığı alandı. Artık ânda daha fazla vakit geçirebiliyordum. Bunun için de dikkatimi ilk olarak yaptığım işe veriyordum. Eylemlerim son bulmadan kendimi yargılamaktan vazgeçtim. İçimdeki yargıca aldırmadım ve işlerime odaklanmaya devam ettim. Evet, yaptığım pek çok şey mükemmele yakın bile değildi. Ama yeni zeminlerde ustalaşabilmek için deneyime ihtiyacım vardı. Her deneyimi sevgiyle kabul ettim. Böylece daha fazla ânda kaldım ve her zeminin olumlu taraflarına odaklandım. Sağ beynimi almak istediğim sonuçları zihnimde canlandırabilmek için kullandım.



Sağ Beyin Ne Yapar?

Sağ beyin bize yaratıcılık kazandıran alandır. Sağ beynimizi sadece ânda kullanabiliriz. Yani plan, program yapacağımız zaman bir işlevi olmaz. Biz ânda olduğumuz sürece sağ beynimiz kullanıma hazırdır. Burası aynı zamanda farkındalığımızın yer aldığı alandır. Hedeflerimizin her birini aslında sağ beynimizde düşer ve yaratıma geçiririz.

Sol Beyin Ne Yapar?

Öğrenilmiş, ezberlenmiş bilgilerin yer aldığı alandır. Buradaki bilgiler ihtiyaç ânında otomatik olarak kullanıma hazırdır. Farklı bir durum karşısında kaldığımızda bunlar taranır ve atılacak adım benzer eski deneyimlere göre belirlenir.

Ego, bir diğer adıyla içimizdeki yargıç, farklılığa ve yeniliğe açık değildir. Kendini ifade edebildiği yerde, yani sol beyinde kalmak ister. Bu sebeple sürekli yeni bilgi ihtiyacı içindedir. Bir işi eyleme dönene kadar sürekli kurstan kursa, kitaptan kitaba sürüklenme sebebimiz budur.

Zihinde yaratılan bir düşüncenin vücut bulması için eylem şarttır. Eylemlerin davranış kalıpları haline gelebilmesi için de dikkat şimdiye çevirmeli, zihin geçmişle ve gelecekle meşgul olmamalıdır. Tüm bunlar dikkat ve sabır gerektirir.

Ancak içimizdeki yargıç bizi sürekli olarak eylemlerimiz hakkında korku ve endişe duymaya yöneltir. Dolayısıyla dikkatimizi ve sabrımızı kaybeder, içinde bulunduğumuz ândan koparız. Beklentilere kapılıp, derhal yeni zeminlere geçmek isteriz.

Bir sonraki bölümde size yeni düşüncelerimi nasıl eyleme geçirdiğimden ve bu esnada karşılaştığım zorluklardan bahsedeceğim. Sanıyorum aslında işin en can alıcı noktası da burası.

DIŞARIDA NELER OLUYOR?

III. İçimde Bunları Hissederken Dışarıda Neler Yaratıyorum?

Bir dönüşüm yaşayabilmem için hayatımdaki birçok şeyin değişmesi gerekiyordu. Ancak bu şekilde yeni zeminler yaratabilirdim.

Bu süreçte en çok zorlandığım şey eski alışkanlıklarımı bırakmak oldu. Örneğin, beslenme düzenim ve gün içi aktivitelerim bambaşka bir hal almıştı.

Diğer bir taraftan da kendi güvenli alanımı terk etmem gerekti. Daha önce hiç karşılaşmadığım uygulamalara razı oluyordum. Kistlerimi aldurdum, belli aralıklarla serum taktırdım, varis çorapları giydim...

Her ay kendi kendime yaptığım hamilelik testlerinde olumlu sonuç anlamına gelen iki pembe nokta görmek için umutla bekliyor, her defasında hayal kırıklığı yaşıyordum. Birkaç kere elime pembe kalem alıp o kutucukları boyamak istedim. İçimde karmaşık duygularla yüzleşirken, dışarıda da eylemlerim vasıtasıyla hayallerimi gerçekleştirmeye çalışıyordum.

Bu bölümde, istediklerimi yaratmak için yapmam gerekenleri nasıl fark ettiğimi ve kazandığım deneyimleri bulacaksınız.



YAŞAM KOÇUNDAN

Ândayım / Eylemdeyim

Bilinçaltımıza ektiklerimizin farkına vardığımızda korkularımız ortaya çıkmaya başlar. Korkularımızla yüzleştüğümüzde ise aslında onların illüzyondan ibaret olduklarını kavrarız.

Bizi durmadan eleştiren iç sesimizi susturmayı başardığımızda zihnimiz sakinleşir. İşte o zaman asıl olanın, yani şimdinin farkına varırız. Şimdinin gücü çok fazladır, çünkü yeni bir şey yaratabileceğimiz tek zaman şimdidir. Yaratım için ilk şartsa “eylem”dir.

İstediklerimizin farkına varıp, onları gerçekleştirmek için eylemde olmalıyız. Zor veya kolay diye düşünmeden, zihnimizim yarattığı etiketlerden sıyrılarak hareket etmeliyiz. Ânda kalmanın eğlenceli tarafı, geçmiş ve geleceğin ortadan kalkmasıdır. Artık sadece içinde bulunduğumuz ân vardır. Dolayısıyla uzun, kısa, geç, erken kavramlarına burada yer yoktur. Ânda sadece eyleme, harekete, enerjiye yani yaratıma yer vardır.

Siz de hayatınıza yeni bir şeyler katmak istiyorsanız, durmayın, beklemeyin. Eyleme geçin!

Detoks

Kendi bedenimin kontrolünü ele almaya karar verdim. Uzun yıllar ağırlıklı olarak ambalajlı gıdalar tüketmiştim. Bilinçsizce beslenmem bir süre sonra fazla kilolarla karşılaşmama sebep oldu. Hamilelikten önce hem bu kilolardan kurtulmalı, hem de vücudumu toksinlerden arındırmalıydım. Sanıyorum evliliğimizin altıncı senesinde ilk defa de-

toks hakkında bir şeyler duydum ve bir deneme yapmak istedim.

Detoks sayesinde bedenimi keşfetmek yolunda çok büyük bir adım attığımı söyleyebilirim. İştahlı bir Türk kızı olarak, doğru zannettiğim birçok şeyin yanlış olduğunu bu sırada öğrendim. İlk detoksumdan sonra düzenli olarak her sene detoks yapmaya başladım. Zaman içinde sağlıklı beslenerek ve vücudumu alkali tutarak fazla kilolarımdan arındım.



Detoks Nedir?

Detoks aslında vücudumuzun her gün yaptığı bir arınma işlemidir. Fakat modern yaşam sebebiyle artık gün içinde toksinlere çok daha fazla maruz kalmaktayız. İlaçlar, katkı maddeleri, antibiyotikler, kirlilik, dezenfektanlar, bilgisayar ve cep telefonlarının yaydığı elektro manyetik dalgalar, işlenmiş gıdalar... Bu yoğun kirlenme karşısında vücut optimum çalışma temposunda kendini yenilemek ve yeniden inşa etmek için gerekli günlük enerjiyi sağlayamaz.

Asitli besinler, olumsuz duygular ve çeşitli dış etkenler vücudumuza toksinlerin girmesine sebep olur. Bu toksinler vücudumuzun günlük detoks işlemi sırasında atılamaz ve birikirlerse, belli bir zaman sonra vücudun işleyişine zarar verirler. Önce vücudumuzun ph dengesi bozulur ve enerjimiz düşer, sonrasında da iç organlarımız görevlerini yapamaz hale gelir ve bu da bize hastalık olarak yansır.

Detoks yapmak, vücudumuza zaman ayırarak bir uzman klinik bünyesinde bu toksinlerden kurtulmaktır. Bu uygulamanın ideal süresi ilk sefer için yedi ila on gün arasındadır.

Duygularımızın, tükettiğimiz gıdaların ve bulun-

duğumuz ortamların farkına varırsak zamanla daha az toksin almaya başlarız. Böylece vücudumuzun verimli çalışabilmesi için elverişli koşullar sağlanmış olur.

Hamile kalmadan önce yaptığım son detoksta amacım biraz daha farklıydı. Yediklerimin vücudum üzerinde nasıl bir etki yarattığını artık biliyordum. Seçimimi sağlıklı gıdalardan yana yapıyordum. Ama düşünce ve duygularımın her ân bilincinde olamıyordum. Böyle olunca, geçmişte karşılaştığım olumsuzluklarla geleceğe dair endişelerim her daim zihnimi kurcalıyor ve bünyemde toksik etkiler bırakıyordu. Yaşadıklarımın dolaylı vücudumun bir bebek büyütme için duygusal yönden çok kirli olduğuna karar vermiştim. Bu yüzden son detoksumda asıl amacım duygusal açıdan temizlenmekti.

Yeni bilincim sayesinde asidik gıdalarla asidik duyguların vücudumda aynı etkileri bıraktığının farkına varmıştım. Detoksun yardımıyla zihnen ve bedenlen temizlenip arındım. Kendimi bebeğime hayat vermek için hazır hissetmeye başladım.

Kişisel gelişim çalışmalarının sonunda bir şekilde sağ beynimi kullanmayı öğrenmiştim. Sağ beynim benim içsel gücümün, farkındalığımın yer aldığı alandı. Bu zamana kadar bu alanda farkında olmadan yol açtığım hasarları da temizlemem, onarmam gerekiyordu. Bu sebeple kayropratik çalışmalarına katıldım.



Asidik Duygular Nelerdir?

Kin, nefret, öfke, endişe, şüphe, kararsızlık, stres gibi negatif odaklı duygularımız asidik duygulardır. Bu tür duyguların kökü korkudur.

Asidik Gıdalar Nelerdir?

Peynir, kırmızı et, alkollü içkiler, ambalajlı gıdalar, konserve gıdalar; kısacası doğal olmayan, işlenmiş her tür besin kaynağı.

Kayropraktik Çalışmaları

Yeni bilincim sayesinde olumsuz düşüncelerin, ânı yaşamak yerine geçmişe ve geleceğe odaklanmanın bedenimde nasıl hasarlara yol açtığı görmüştüm. Enerjimi nasıl düşürdüğümü, kendimi nasıl bir toksin bombardımanına soktugumu fark etmiştim. Kendi kendime verdiğim bu hasarları daha da ağırlaştırmadan yok etmek istiyordum.

Bu sebeple kendimi zihnen eğitene ve böylelikle şifa bulabilecek bir seviyeye ulaşabilene kadar kayropraktik çalışmalarından destek almaya karar verdim.



Kayropraktik Ne Demek?

Kayropraktik Eski Yunancadan gelen bir kelimedir. Anlamı, “elle yapılan uygulamalar”dır. Bu yöntem sinir sistemi, eklem ve omurgayla ilgili sıkıntılarda uygulanmaktadır.

Stres, korkular, hastalıklar, yanlış beslenme, uy-

kusuzluk, doğadan kopukluk, iletişimsizlik, aşırı çalışmak... Bütün bunlar insan vücudunda fazla enerjinin, elektriğin birikmesine ve sistemin düzgün çalışmamasına yol açar. Bu durumda vücut kasılır, tıkanır ve yoğun enerjiden kurtulamadığı için de yaşam kalitesi düşer. Sonrasında ağrılar baş göstermeye başlar. Kişi kendini iyi hissetmez. Hatta bazen vücutta hiçbir terslik olmamasına, bütün tahlillerin düzgün çıkmasına rağmen hastalıklar görülür. Kayropraktikle bu sıkıntılara çare bulunabilir.

Kayropraktik uzmanı Doktor Ayşegül Öztürk ile hamilelik ve kayropraktik üzerine sohbet ettik. Faydalanacağınızı düşündüğümüz bu sohbeti kitabın en sonunda yer alan ekler kısmında bulabilirsiniz.

Bebek Çalışmaları

Evliliğimizin yaklaşık beşinci senesinden sonra korunmaktan vazgeçmiştik.

Regl tarihlerim çok düzenli değildi. Birkaç ayda bir vücudumda kistler oluşuyordu. Bunun karmaşık duygularımın bir yansıması olduğunu daha sonra net bir şekilde kavrayacaktım. Ama ilk başlarda bu kistlere bir anlam veremiyordum.

Bu düzensizlik içinde regl tarihlerimi takip ederek hamile kalmak için elverişli günleri tespit edemiyordum. Biyoloji derslerinden aklımda kalan bir diğer yöntem ise vücut ısısını ölçmektir. Yumurtlama dönemlerinde vücut ısısının yarım ila bir derece arasında yükseldiğini hatırlıyordum. Ama ben regllerimde düzensizlik yaşadığımdan bu yöntemden de çok faydalanamadım.

Vücudum, duygusal yaşantıma tepki veriyordu. Eşimle konuya tam olarak odaklanamayışımızdan ötürü aynı anda

aynı şeyi isteyip yaratamıyorduk.

Doktora gitmeye karar vermeden önceki aylarda, mısır çarsısından bitki çayları alıp içmek, mesir macunu ve bolca maydanoz yemek, ilişki sonrasında ayak kaldırmak gibi bir sürü arkadaş tavsiyesini ve kocakarı ilacını çok da inanmayarak denedik.

Ancak bu arada ilişkimizde yaşadığımız iniş çıkışlar sebebiyle bu konuda da bir tutarlılık gösteremedik.

Ne zaman ilişkimiz yeni bir düzeye taşındı, biz de bu işte bir uzmana danışmaya karar verdik. Uzmanı bulma işini eşim üstlendi. Bana konu ile ilgili, istekli olduğunu göstermek istiyordu.

Tüp Bebek Kliniğinde

Çocuk sahibi olma isteği bizi özel bir tüp bebek kliniğine kadar getirmişti ve asıl macera şimdi başlıyordu.

Jinokolog Doktor Halit Bey ile ilk buluşmamız oldukça sıcak geçti. Önce hikâyemizi dinleyen doktorumuz daha sonra bizi nasıl bir sürecin beklediğinden bahsetti. Bizi daha iyi tanımak için beni yumurta takibine aldı, eşimi de sperm kontrolüne yolladı.

Aslında süreç oldukça net gözüküyordu. Önümüzde iki seçenek vardı. Her iki seçenek için de öncelikle yumurta takibine alınmam gerekiyordu.

Mikroenjeksiyon: Yumurtanın döllenmek için en uygun olduğu aşamada, anestezi altında benden aldıkları ve kaliteli olarak ayırdıkları yumurtalar ile eşimden aldıkları ve uygun buldukları spermleri laboratuvar ortamında bir araya getireceklerdi. Her bir yumurta içerisine bir sperm enjekte edilecekti. Daha sonra yeni döllenmiş yumurta, yani embriyo, vajinal yolla rahmime yerleştirilecekti.

Bu tedavi şekline uygun bir aday olabilmek için yumurtlamamın (ovülasyon) düzenli ve yumurtalarımın kaliteli olması gerekiyordu.

Tüp bebek: Bu yöntemde benden anestezi altında toplanan yumurtalar ile eşimin verdiği spermeler uygun laboratuvar ortamında bir araya getirilecekti. Döllenmenin gerçekleşmesi halinde bir ila üç gün boyunca bölünmesi izlenen embriyolar eğer sağlıklı gelişme gösterirlerse bana jinekolojik muayene sırasında aktarılacaklardı.

Görünen o ki her iki seçenekte de önemli olan kaliteli yumurtanın gelişmesiydi. Gerisi kolaydı.

Her iki uygulamada da birden fazla yumurta dölleneceği ve rahmime konacağı için aynı anda birden fazla embriyonun tutunması mümkündü. O sebeple ikiz bebek sahibi olma ihtimalim çok yüksekti.

Eğer üç embriyo birden tutarsa doktorlar bu durumu “çoklu gebelik” olarak adlandırıyordu. Böyle bir gebelik riskli gebelik kategorisine giriyordu. Bu sebeple, annenin sağlığı ve bebeklerin gelişimi için doktorlar üçüz gebeliği tekil veya ikiz gebeliğe indirgemeyi önerebiliyordu. Bunun için karından yapılan bir iğneyle istenmeyen embriyolar sonlandırılıyordu. Doktorların genel kararı, eğer annenin sağlığı uygunsa iki embriyo ile gebeliğe başlamak oluyordu.

Kendimi ikiz bebek fikrine alıştırmaya başladım. Yaşasın, bir anda iki bebeğim birden olacaktı! Tüp bebek tedavisinde ikiz bebek olasılığının yüksek olduğunu duymuştum. İkiz bebek sahibi olmanın benim için bir mahsuru yoktu. Onlara nasıl bakacağımı düşünmeye başlamıştım bile.

İlk testlerin ve yumurta takibinin sonunda Halit Bey, bende kaliteli yumurta oluşmadığını ve öncelikle buna odaklanmamız gerektiğini söyledi.

Bir anda gerçekler yüzüme çarpmaya başlamıştı. Çok

mu geç kalmıştım? Tüp bebek için uygun bir aday değil miydim? Hani herkes tüp bebekle çocuk sahibi olabiliyordu? Bu bilgiyi ne zaman ve ne şekilde bilinçaltıma kaydetmiştim? Neden benim kaliteli yumurtam yoktu? Ya hiçbir zaman oluşmazsa ne olacaktı?

Olumsuz düşünmemeye çalışıyordum. Ama olumlu düşünmeme yardımcı olacak bir bilgiye de sahip değildim.

Halit Bey beni ekibin bünyesindeki aile hekimine, Doktor Murat Bey'e yönlendirdi.

Detokstan sonra vücudumla ilgili ikinci büyük farkındalığımı onunla beraber geçirdiğimiz süre içinde yaşadığımı söyleyebilirim.

Aile Hekimi

Birkaç testle tahlilden sonra Murat Bey beni karşısına aldı ve bu işi başaracağımızı söyledi. Bana kaliteli yumurta gelişiminin mümkün olduğunu açıklayıp, daha önce benzer durumlarda bulunan hastalarından bahsetti. Bu kişilerin başarılarıyla umut bulmuştum.

Sanıyorum kendi hikâyemi yazmak için bana ilham veren de bu oldu. Ben de doktorumun anlattığı başarı hikâyelerinden birine imza atmaya karar verdim. Böylelikle bu süreçte kendini karanlıkta hisseden birilerine ışık olacaktım. Başkaları yapabildiyse ben de yapabilirdim. Hem bu işe daha yeni başlamıştım, vazgeçmek için çok erkendi.

Başarı için bedenimin bazı yönlerden iyileşmesi gerekiyordu. Son senelerde kendime yaşattıklarımı düşününce aslında buna çok da şaşırmamıştım. Artık farkındaydım. Başıma gelen olayların ne sebeple yaşandığını anlayabiliyordum. Evren bana yaratıma geçmem gerektiği mesajını veriyordu. Artık olumsuz yaratımlarla işim yoktu. İstedığimi yaratabildiğimi görecektim.

Yeni şeyler ortaya çıkarabilmek için değişime, yeni bilgilere ve yeni eylemlere ihtiyacım vardı. Önümdeki bu yenilenme yolculuğunda Murat Bey bana destek verecekti.

Doktorum ilk olarak yumurta kalitesini etkileyen kontrol mekanizmalarından bahsetmeye başladı. Başta ismini bile zor hatırladığım bu değerler bir süre sonra ezberimden çıkmaz oldular.



Üç Aşamada Kucağa Sağlıklı Bir Bebek Almak

- 1- Olgunlaşmış, kaliteli yumurtayı spermle doğru zamanda buluşturabilmek.
- 2- Hamile kaldıktan sonra embriyonun tutunabilmesini ve sağlıklı bir gelişim gösterebilmesini sağlayabilmek.
- 3- Rahat bir hamilelik ve başarılı bir doğum için gerekenleri yapabilmek.

IV. Tüm Yönleriyle Tedavi

Vücudumu Tanıyorum

Polikistik over sendromu (PCOS) ve endometriosis

Kendimi bildim bileli regl periyodlarım düzensizdir. Bazı aylar iki hafta boyunca sürdükleri olmuştur. Tarihlerini belirleyemediğim için hiçbir arkadaşım gibi regl günlerime hazırlıklı olamadım. Çoğu zaman yolda, okulda, hatta bir keresinde Eminönü'nde sarı pantolonumla yakalandığımı biliyorum.

Zamansız olmasının dışında bu özel günlerin ağırlı geçmesi ve normalden uzun sürmesi de benim genç kızlığımda yaşadığım sıkıntılardan idi.

Düzensizlik sebebiyle gittiğim ilk jinekolojik muayene de rahatsızlığım PCOS (polikistik over sendromu) teşhisi kondu. Yumurtalıklarım da birden fazla kist bulunu-yordu. İlaç kullanmak istemediğimden ve o sırada düzenli regl olmak bana bir şey ifade etmediğinden kistlerim ile yaşamaya başladım. Regl tarihlerim arasında üç dört ay gibi gecikmeler oluyordu. Bu sürenin sonunda doktor tavsiyesi ile aldığım ilaçlar bir süreliğine işe yarasa da kısa bir süre sonra şikayetlerim geri döndü.

Kistler bende zamanla tüylenme, kilo artışı ve son olarak da insülin direnci gibi sorunlar yarattı. Bir endokrin profesörünün yönlendirmesiyle insülin direnci için düzenli ilaç kullanmaya başladım. Bu ilaç sayesinde hem regl dönemlerim düzene girmiş, hem de kilo kaybetmeye başlamıştım.

Yine de kist oluşumunun önüne geçilememişti. Halit Bey’e gidince bunun endometriosisle ilgili olduğu anladım. Bu benim için yeni bir bilgiydi. Eskisi kadar sık olmasa da belli aralıklarla oluşan kistlerimin adı “çikolata kisti” idi.

Yeni tanıştığım kistlerimin yumurtalıklarım üzerindeki etkisiyse sandığımdan büyüktü. Çünkü bu kistler salgıladıkları sıvılarla kaliteli yumurta oluşumunu engelliyorlardı. Dolayısıyla onlar temizlenmeden vücudumun kaliteli yumurta üretmesi mümkün değildi. Sonradan edindiğim başka bir bilgi de çikolata kistlerinin her on beş kadından birinde olduğu. Pek çok kadın bunun farkında bile değildi.

Öğrendiğim en önemli şey, vücudumda birçok kist olduğu ve hepsinin de farklı sebeplerden oluştuğu. Bu sebeple de uygulanması gereken tedavi hepsi için ayrı ayrıydı. Biri için ilaç almak yeterliyken, bir diğeri için ufak bir operasyon geçirmem gerekiyordu.

Benim için eylem zamanıydı. Tedaviye başlamadan önce oluşan kistlerim bir iki operasyonla temizlendi. “Kist aspirasyonu” olarak adlandırılan bu operasyonlar basit kist alma işlemleriydi. Şu şekilde yapılıyorlardı: Laboratuvar ortamında ince bir iğne ile bu kistlerin içindeki sıvı emiliyor ve bu sayede kistler kurutuluyordu. Operasyonlar sırasında hissettiğim acı, sancılı bir regl ağrısı gibiydi. Bu işlem istenirse anestezi altında da yapılabilirdi ama ben tercih etmedim. Sonrasındaysa antibiyotik tedavisi uygulandı ve bir iki gün dinlenmem önerildi.

Tiroit Bezleri



Tiroit bezleri yumurta kalitesini etkileyen faktörlerden bir diğeridir. Yavaş çalışması da hızlı çalışması da yumurta oluşumuna yansır. Tiroit hormonu seviyesindeki düzensizlik gebelikte düşük ihtimalini artırır. Gebelik ve emzirme döneminde iyot yetmezliği ise bebeklerde zekâ geriliğine sebep olur.

İlk üç ayda anneden göbek kordonu yoluyla aktarılan tiroit hormonları azsa, bebeğin beyni yeterince gelişemez. Bu sebeple infertilite tedavisi ve sağlıklı bir gebelik için tiroit bezlerinin çalışması gözlenmelidir. Herhangi bir düzensizlik tespit edilmesi durumunda ilaç tedavisi uygulanır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, altı haftalık aralıklarla test yapılarak dozun ayarlanması gerektirir.

Tedavim sırasında tiroit bezlerime de bakıldı. Buradaki ufak nodüllerle de ilk o zaman tanıştım. Dört beş tane nodül olduğu tespit edildi. Ama endişe edilecek büyüklükte değillerdi. Tedaviye engel teşkil etmiyordu.

Yine de kontrollü olabilmek adına tedavi boyunca bir iki kere daha test yaptırdık. Herhangi bir düzensizlikle, az veya çok çalışması gibi bir durumla karşılaşmadım.

Beslenme

Bütün bu süreçte yediklerime çok dikkat etmem gerekiyordu. İşlenmiş, ambalajlı gıdalar yerine doğal, saf gıdaları tercih edecektim. Çürüyen gıdalar yemem gerekiyordu bir anlamda. Hayvansal gıdaya ara verecektim. Daha çok sebze ve meyve ağırlıklı beslenecektim. Bu tür beslenme benim detokstan bildiğim bir şeydi. Çok zorlanmadım.

Murat Bey, kaliteli yumurta üretene kadar hayvansal gıda tüketmemem gerektiğini söyledi. Çünkü hayvansal gıdaların içinde “dioksin” denen bir madde vardı ve kaliteli yumurta üretimine engeldi. Bir süre için vejetaryen oldum. Balık yerken bile çok dikkat ediyordum. Yiyebildiğim sadece belli başlı balıklar vardı. Doğal ortamda yetişmeleri ve çok derin su balığı olmamaları gerekiyordu. Çünkü derin su balığı olurlarsa bu sefer de fazladan cıva alabilirdim.

Kitabın en sonunda yer alan ekler kısmında dioksinle ilgili daha ayrıntılı bilgiler bulabilirsiniz.

Soya sosu

Vücudumu embriyo yüklemesine hazırladığım sıralarda, doktorum besin takviyesi olarak organik soya sosu (tercihen tuzsuz olanlarından) kullanmamı önerdi. Soya sosunun fiziksel direnç üzerinde doğal bir etkisi olduğunu, yumurta tutunmasında etkili olabileceğini belirtti.

Hamileliğimin ilk üç ayında ağırlıklı olarak Çin yemekleri yedim. Sanırım bilinçaltım beni bir şekilde soya sosunun ağırlıklı kullanıldığı bu mutfığa çekiyordu.

Bitki Çayları

Murat Bey bana tembelleşen yumurtalıklar üzerinde olumlu etkisi olan bazı bitki çayları içmemi de önermişti. Bu çayları aktarlardan aldığım üç dört farklı bitkiyi karıştırarak kolayca hazırlıyordum. Her birinden birer tutam alıp, sıcak su ile on dakika demleyip içiyordum. Tadlarına kısa sürede alıştım. İşten eve geldikten sonra yatana kadar iki üç bardak içiyordum.

Yumurta toplama süresi boyunca içtiğim çaylar şunlardı: Civanperçemi, hayıt ve aslanpençesi, hormonal dalga-

lanmaları kontrol etmek ve âdet dönemlerini düzenlemek için,

Melisa, stres kontrolü ve uyku için,

Yeşil çay, metabolizmayı hızlandırmak için.

Vitamin Takviyeleri

Omega 3 vitamini



Omega 3, bir diğer adı ile çok zincirli doymamış yağ asitleri; balıkta, cevizde, koyu yeşil yapraklı sebzelerde, ketentohumunda ve ayçekirdeğinde bolca bulunuyor. Zihinsel ve fiziksel gelişim için faydalı.

Hamilelerin ve emziren annelerin de omega 3 ve omega 6 içeren gıdalardan yeterince ve düzenli olarak alması gerekiyor. Bu şekilde beslenen annelerin bebeklerinin beyinleri, sinir sistemleri ve görme du-yuları sağlıklı gelişir.

Hamileliğe hazırlanırken ve hamilelik sırasında omega 3 vitamini hapını çok düzenli kullandım. Aynı zamanda Murat Bey'den bu konuda başvurabileceğim pek çok kaynak kitap aldım. Gerçekten de bu vitaminin anne ve bebek üzerindeki etkileri saymakla bitmiyor.

Öncelikle günlük omega 3 ihtiyacımı hap almadan düzenli olarak karşılayamayacağım gerçeğini kabul ettim. Balık yemeye bir hafta dikkat etsem diğer hafta edemiyordum. O sebeple hap almak benim için en uygunuydu.

Ayrıca her türlü balık aynı etkiyi vermiyordu. Büyük balıklardan yersem (ton balığı, kılıç balığı, köpekbalığı, uskumru vs.), fayda yerine zarar görebilirdim. Çevre kirliliğinin bir etkisi olarak maalesef bu tür balıklarda yüksek mik-

tarda cıva bulunuyordu. Cıva ise rahim içinde gelişmekte olan bebeğin sinir sistemini olumsuz etkiliyordu.

Önerilen balıklar doğal ortamlarında yakalanan küçük veya orta boy balıklardı (istavrit, sardunya, levrek, çinekop, çupra, hamsi, sardalya vs.). Bu balıkları da her zaman bulmakta zorlanabilirdim.

Balık yemeğe, ama bunun yanında düzenli olarak da hap kullanmaya karar verdim. Hap alırken de balık seçerken gösterdiğim dikkati göstermem gerekiyordu. Zira almam gereken balık yağı tabletleri balığın gövde kısmından üretilenler olmalıydı (kutusunun üzerinde “fish body oil” yazanlardan).

Eğer balığın karaciğerinden üretilen hapları (kutusunun üzerinde “cod liver oil” yazanlardan) seçersem çok fazla A vitamini yüklenmiş olacaktım. Bu durumda kötü bir şey yapmış oluyordum. A vitamini fazlasının rahim içindeki bebeğe özellikle hamileliğin ilk üç ayında toksik etkisi oluyordu.

Her şekilde yaptıklarımın farkında olmalı ve seçimlerimi bilinçli bir şekilde yapmalıyım. Edindiğim her yeni bilgi benim için çok değerliydi. Artık hap içerken, yiyeceğim balığı seçerken bilinçliydim. Seçimlerimin vücuduma sağladığı faydalardan haberdardım. Zihnimde vücudumu yeni, sağlıklı haliyle canlandırıyordum.

Folik asit vitamini

Ben folik asit almaya çok önceden başladığımı söyleyebilirim. Korunmayı bıraktığımız ândan itibaren folik asit hapları kullanmaya başlamıştım. Hamileliğim sırasında yapılan testlerin sonucuna göre de almam gereken dozları ayarladık.



Folik asit özellikle DNA yapısının oluşmasında ve aminoasit metabolizmasında büyük role sahip olan bir vitamindir. DNA kırıklarının oluşmasını önlemede de görev alır.

Hamile kalmadan en az üç ay önce folik asit haplarının alınmaya başlanması ve hamilelik boyunca devam edilmesi vücuttaki folik asit depolarının dolması açısından önemlidir. Ne zaman ve ne kadar alınması gerektiğiye vücuttaki folik asit düzeyine göre doktor tarafından tespit edilir.

Folik asidin fazlası vücut tarafından atıldığı için alımında aşırıya kaçmanın bir zararı yoktu. Ama eksikliği hamileler için çok tehlikeliydi; bebeğin sinir sisteminin hasar görmesine sebep oluyordu. Folik asit yetersizliği aynı zamanda hamilelik depresyonunu tetikleyen faktörlerden de biriydi.

İnfertilite tedavisinde edindiğim bir bilgi de, folik asidin erkek vücutunda kaliteli sperm üretilmesine de destek olduğuydu. Bu sebeple onu eşimin günlük vitaminleri arasına da ekledik.

C vitamini

İnsülin direncim vardı ve hücre zarının insülin geçirgenliğini artırmak için C vitamininin faydalı olduğunu biliyordum. Bu sebeple her gün 1000 mg C vitamini aldım.

İnfertilite tedavisinde öğrendiğim bir şey de vücutta serbest radikallerin yüksek olması durumunda gebelik şansının azalacağıydı. Dengeli C vitamini alımı antioksidan etkisi göstereceğinden faydalıydı.

Okuduklarıma göre C vitamini antioksidan olarak eskiye oranla önemini yitirmeye başlamış. Doktorlar onun yerine başka antioksidanlar önerebiliyorlar. Ama ben gene de tedavi boyunca günlük C vitamini almayı hiç bırakmadım.

Gerekli Testler

Tüp bebek tedavisinde en önemli noktalardan biri testlerdir. Pek çok klinikte bakılan değerler istenen rakamlara ulaşmadan tedaviye başlanıyor. Pek çok tedavi de bu sebeple başarı ile sonuçlanmıyor.

Benim kendi adıma yaptığım tespit, başarılı bir tedavi için E2 ve FSH değerlerinin istenilen aralıkta olması gerektiğidir. Bu değerlere müdahale edecek bilinen bir yöntem yoktur. Ama yukarıda anlattığım uygulamalar dolaylı olarak bu değerlere etkilidir.

Bu tedaviyi birebir uygulamış biri olarak bu değişimi hissettiğimi söyleyebilirim. Yaptığım her değişiklik, hayata kattığım her yenilikle birkaç ay içinde olumlu sonuçlar almaya başladım.

Bazı kliniklerde ise hastaların sadece E2 ve FSH değerlerinin uygun olup olmadığına bakılıyor. Uygunsa tedaviye başlanıyor. Uygun değilse hastalar kendi hallerine bırakılıyor. Oysaki benim örneğimde de olduğu gibi sizi yönlendirecek doğru doktoru bulduktan sonra kendinize olan inancınız ve hayatınıza kattığınız değişimlerle bu değerleri istenen seviyelere getirmeniz mümkündür. Yeter ki buna istekli olun, inanın ve yanınızda size destek verecek doğru kişiler bulunsun.

Bu ilgisizlikten daha kötüsü ise, kimi kliniklerde hastaları kaçırmamak için söz konusu değerlerin uygun olup olmadığına bakılmaksızın derhal tedaviye başlanmasıdır. Bu gibi durumlarda tedavi için boş yere yıllar harcanıyor, çiftler maddi manevi yıpranıyor ve gitgide büyüyen bir umutsuzluğa kapılıyorlar.

Bu sebeple bilinçli adımlar atmanızı ve hayatınızın kontrolünü elinize almanızı dilerim.

Şimdi bu değerlere bir bakalım.

E2, yumurta kalitesini gösterir.

Reglin ikinci günü, jinekolojik muayene sırasında yu-
murtalıkların görünümüyle birlikte değerlendirilerek ele alı-
nır.

50'nin altında, 10'un üstünde olmalıdır.

Örneğin; E2 değerinizi 200, FSH değerinizi de 4 çıkmış
diyelim.

Bu tablo tüp bebek denemesi için uygun görülmez.

E2 değerini düşürmek için, kesin bir tedavi yoktur. Yu-
murtalık uyarılması gibi destekleyici uygulamalar yapılabi-
liyor.

FSH ise yumurta rezervleri hakkında bilgi verir.

İkinci gün ne kadar düşük çıkarsa ilerleyen günlerde yu-
murta rezervlerinin o kadar iyi olacağının göstergesi olarak
kabul edilir. Değer olarak 10'un altında ne kadar düşük
olursa o kadar iyi demektir. Burada dikkat edilmesi gereken,
FSH değerinin östrojen değerleri ile birlikte ele alınması ge-
rektiğidir.

Tedaviye başlamak için beklenen, östrojen hormonu de-
ğerlerinin 50'nin, FSH değerlerinin de 10'un altında olma-
sıdır.

FSH değerini düşürmek için, bilinen bir tedavi yoktur.

E2 ve FSH dışında, CD56 değerlerini ölçmek için de test
yapılmaktadır. Bu bir bağışıklık testidir ve normalden yük-
sek sonuçlar baskılayıcı bir tedavi gerektirir.



CD56 (Natural Killer) Hücrelerin Yol Açtığı Problemler

Bu hücrelerin sayısı arttığında;

- ✓ infertilite ve gebelik kayıpları görülür,
- ✓ vücudu oluşturan hücreler ve embriyo hasar görülür,
- ✓ embriyo rahme tutunamaz,

- ✓ plasental hücreler zarar görür ve düşük riski ortaya çıkar,
- ✓ gebeliğin ilerleyen dönemlerinde bebeğin kalp atışları yavaşlar ve gebelik kesesi normalden küçük, bebeğin içinde yüzdüğü amniyotik sıvı ise normalden az olur,
- ✓ plasenta çevresindeki kanamalara bağlı olarak anne adayında vajinal kanamalar veya lekelenmeler görülür,
- ✓ bazı kadınlarda, gelişmekte olan yumurtaların DNA'sı zarar görür ve embriyoda fragmantasyon, hücre bölünmesinde yavaşlama, embriyo kalitesinde bozulma olur.

Embriyo yükleme için ve özellikle gebeliğin ilk üç ayında CD56 değerinin 14'ün altında olması gerekir.

Hamile kadınların bağışıklığının düşük olduğu bilinir. Daha yakından bakarsak bunun nedenini anlarız. Düşük bağışıklık, embriyonun tutunması için gereklidir. Çünkü embriyo yabancı bir madde olarak algılanıp, vücuttan atılmaya çalışılabilir. İlk üç ay içinde vücut onu benimser ve tepki vermemeye başlar.

Hamile kadınlara bağışıklık sistemlerinin zayıf olmasından dolayı kalabalık ortamlardan uzak durmaları, çok sayıda kimseyle yakın temasa girmemeleri önerilir. Hamilelerin fazla yorulmaması da hep bu sebeple gereklidir. Çünkü vücudun herhangi bir tehlike ânında ilk olarak vereceği tepki embriyoya saldırmak olacaktır. Bu da gebelikte düşük yaşanmasına sebep olur.

Tekrarlayan düşüklerde, tekrarlayan implantasyon bozukluklarında ve embriyo tutunmasıyla ilgili durumlarda tespitte bulunabilmek için bu değere bakmak gerekir.

Ben bu bilgileri gazetede okuduğum bir haber vasıtasıyla öğrendim. Murat Bey ile de paylaştığım bu haber şöyleydi: İngiliz bir kadın on sekiz kere düşük yapmıştı. On dokuzuncu gebeliğinde durumu fark etmiş ve CD56 değerini düşürerek sonunda çocuğunu kucağına almıştı.

Bu kadının azmi ve kararlılığı karşısında hayranlık duymuştum. Yapması gerekeni fark edene kadar denemekten vazgeçmemişti. Değişimle birlikte istediği sonuca ulaşmıştı.

CD56 değerini düşürmek için, doktor kontrolünde uygulanan kortizon tedavisine, damar içine uygulanan bağışıklık etkileyici serum desteğine başvurulur.

Kortizon kullanırken özellikle kilo alımı, şeker ve tansiyon yükselmesi, ödem oluşumu, duygusal dalgalanmalar ve böbrek üstü bezinde işlev bozuklukları için yakın takip gereklidir.

Son olarak da, ağır metal zehirlenmesi yaşamamak için kandaki kurşun ve cıva miktarını bilmek önemlidir. Bu miktarlar yüksek olduğu takdirde yumurta kalitesi düşer ve bebeğin otistik doğma riski artar.

Ağır metal zehirlenmesini tespit etmek için bazı testler bulunmaktadır. Bu testlerin bir kısmı yurtdışında yapıldığından sonuçları almak bir iki ay sürebilir.

Ağır metal zehirlenmesi tedavisinde, kanın temizlenmesi için alınması gereken ilaçlar ve vitamin takviyeleri vardır.

Ben de yumurta kalitemi artırmak ve pek de yüksek olmamasına rağmen kanımdaki ağır metal miktarını düşürmek için doktorlarımin tavsiyesi üzerine bazı ilaç ve vitaminler kullandım.

Hareketin Önemi

Hareket etmek, vücudun kendini iyi, sağlıklı ve yaratıma açık hissedebilmesi için çok önemlidir.

Yumurtanın tutunabilmesi için de hareket gereklidir, fakat ilginçtir ki genelde bunun tam tersinin geçerli olduğu zannedilir. Tabii ki burada ağır sporları kastetmiyorum. Örneğin; aletli sporlar, zıplama veya ağırlık kaldırma tercih edilmemeli. Daha ziyade düşük tempolu yürüyüş, hamilelik yogası, hamilelik pilatesi, yüzme gibi sporlar öneriliyor.

Sonuçta bu bedende yeni bir canlı büyüyecek, gelişecek. Bedenin de her anlamda eylemde, yaratımda, enerji dolu olması gerekiyor.

Ben vücudumu harekete geçirmek için iki aktivite seçtim: yürüyüş ve pilates. Ama anne adaylarına önerilen başka aktiviteler de var. Yoga ve yüzme bunların başında geliyor.

Kardiyo/yürüyüşler, metabolizma hızını artırır ve bu sayede insülin duyarsızlığını azaltır. Bir diğer faydası ise hamileliğin ilk aylarında embriyoyu besleyen kılcal damarlara daha fazla oksijen gitmesini sağlamasıdır. Bu da embriyonun rahim duvarına tutunmasına yardımcı olur.

Ben kilo vermek için tedavi sırasında düzenli olarak yürüyüş yapmaya başladım. Hamileliğim boyunca da bir iki hafta dışında yürüyüşlerimi hiç aksatmadım.

Pilates kas gücünü artırır ve kaslara esneklik kazandırır. Özellikle gebe kaldıktan sonra vücudun dengesini sağlamak için düzenli olarak yapılması önemlidir.

Ben ilk tedavim sırasında, doktorumun yönlendirmesiyle pilatese başladım. Doğumdan on gün öncesine dek de devam ettim. Düzenli pilates yapmak kilo vermeme ve kendimi sağlıklı hissetmeme yardımcı oldu. Bu spor sayesinde hiç kas ağrısı çekmediğimi, hareketli ve enerjik bir hamilelik geçirdiğimi söyleyebilirim.

Yanlış bir hareketle bebeğe zarar veririm endişesinden kurtulmak ve vücudunuzun bu yeniliğe adapte olmasını sağlamak için hamilelik sırasında pilates yapmanızı özellikle öneririm.

Varis Çorapları

Bacaklardaki kan dolaşımı bozukluğu vücudun kan dolaşımını olumsuz yönde etkiler. Bunu önlemek için varis çorapları önerilir.

Kaliteli yumurta oluşması için rahim içi duvarlarının beslenmesi önemlidir. Döllenmiş yumurtanın rahimde tutunabilmesi için gerekli olan oksijen, rahim içi duvarlarına düzenli olarak ulaşmalıdır. Varis çorapları giymek bacaklarda oluşan kan dolaşımı bozukluğuna çözüm olabiliyor. Dolayısıyla uzman kişiler tarafından tavsiye edilen, uygun basınçlı varis çoraplarının giyilmesi yumurtalıkların sağlıklı beslenmesine de yardımcı olur.

Benim de tedavim sırasında günde en az altı saat varis çorapları giymem gerekti. Eve gelince ayakkabılarımla birlikte çoraplarımı da çıkaran biri olarak, bu işten çok keyif almamıştım.

Ama bu sayede kan dolaşıмым hızlandı ve yumurtalıklarım daha çok kan gitti. Varis çorapları giymek beni istediğim sonuca götüren, fakat alışmakta zorlandığım uygulamalardan biriydi.

Serumlar (İntralipid veya İVİG)

CD56'lar bir türlü istediğimiz seviyeye gelmiyordu. Beklenenden yüksek olması embriyonun tutunabilmesi için gerekli ortamın sağlanamadığı anlamına geliyordu. CD56 değerlerim bu seviyedeysen vücudum embriyoyu yabancı bir madde olarak algılayacağı için ona karşı savaş açacak ve onu dışarı atmaya çalışacaktı.

Bunun için doktorum embriyo yüklemesinden önce dört kür doğal serum almamın yararlı olacağını söyledi.

Her serum kürüm dört ila altı saat arasında sürdü. Bir şe-

kilde damarlarım serumu almakta zorlanıyordu. Serum biraz yoğun kıvamlı, damarlarımsa ince yapılıydı.

İkinci embriyo yüklemesinden önce doktorum gene bu serumlardan almamı önerdi. Fakat bu defa ikinci seferden sonra maalesef damarlarım ilaçları kabul etmedi ve kürü yarıda kesmek zorunda kaldık.

Bu noktada zihnimde beliren iki düşünce vardı:

“Eyvah, ya gene yumurtam tutmazsa? Serum da zaten tamamlamadım...”

“Vücudum her şeyin en iyisini bilir, beni yönlendirir. Demek ki ihtiyacım yokmuş.”

Ben ikinci şıkka inanmayı seçtim ve kendimi yüklemeye hazır hissettim. İlk olumlu işareti almıştım; vücudum bana her şekilde hazır olduğunun işaretlerini veriyordu.

Kortizon Hapları

Murat Bey bana CD56 değerlerimi düşürmek için kortizon tedavisi önerdiğinde ilk başlarda şiddetle reddetmiştim. Birkaç ay direnmeme rağmen, değerlerimin istediğimiz seviyeye gelmediğini görünce çaresiz kabul ettim.

Sonradan fark ettim ki bilinçaltıma kortizon haplarıyla ilgili birçok korku ekmişim. Annem bir ara alerjik astım tedavisi sırasında kortizon hapları kullanmış ve çok kilo almıştı. Her zaman o dönem aldığı kilolara bu hapların sebep olduğunu söylemiştir. Ben de bu düşünceyi almış, kabul etmiş, yıllarca içimde büyütmüş ve tartışılmaz bir gerçek haline getirmiştım. Kortizon iğnelerinin ve haplarının çok kilo aldırmasına kendimi inandırmıştım.

En sonunda bu korkum ile yüzleşmeye karar verip, hapları almaya başladım. Hapları alırken aslında beni zayıflatacaklarını ve kilo vermeme yardımcı olacaklarını düşünmeye çalışıyordum. Hemen bununla ilgili bir olumlama çalışması yaptım.

Yaptığım olumlama şu şekildeydi:

“İçtiğim bu haplar benim ideal kilomda kalmama yardımcı oluyor. Sağlıklı ve ölçülüym. Çok şükür.”

İlaçları alırken doktorumla sağlıklı beslenme üzerine konuştum, bol bol spor yaptım ve eylemde kaldım. Sonucu merak ediyorsunuz, değil mi? Hapları kullandığım dönemde kilo almadım. Hatta o kadar dengeli beslendim ve hareket ettim ki sonuçta bir iki kilo dahi verdim.

V. İşte Başlıyoruz

Altı yedi aylık bir çalışmadan sonra, E2 ve FSH değerlerim nihayet istediğimiz seviyeye geldi. Halit Bey bana ilk yumurta toplama denemesi için uygun ayda olduğumuzu söyledi. Bu sefer de mevcut yumurtalarımı daha belirgin hale getirmek için ilaç tedavisine başladık.

Sabah akşam karından iğne olmam gerekiyordu. İğneden korkan biri olarak zorlu bir sınavla daha karşı karşıyaydım. Sonradan olduğum sayısız iğne sayesinde bu korkumu da yendiğimi söyleyebilirim.

Yumurtalarımın gelişimi takibe alınmıştı; iki günde bir doktor ziyaretine gidiyorduk. Ziyaretlerin birinde Halit Bey ileride işleme sokulabilecek birkaç yumurtanın gözüktüğünü söyledi. Bundan sonrası ne zaman toplanacaklarını ayarlamaya kalmıştı. Doktorum foliküllerimin (olgunlaşmış yumurtayı saran kesecikler) boyunu ölçerek istediğimiz kıvama gelip gelmediklerine karar veriyordu. Ona göre de iğne ve ilaçlarımın dozu değişiyordu.

Gerçekten de vücudumda sıkı bir yumurta avına çıkmıştık diyebilirim.

İlk Yumurta Toplama Denemesi

Eşim ilk yumurta toplama işlemine gelememi. Önemli bir toplantısı vardı. Spermlerini laboratuvara bir gün önceden verdi. Ben de hastaneye bir arkadaşım ile gittim. Olayı gözümde çok büyütmemiştim; yumurta toplanacak ve sonra

biz de arkadaşımınla güzel bir kahvaltı yapmaya gidecektik. Fakat hastane ortamına girince birden prosedürler başladı ve bunlarla ilgilenmek istemediğimin farkına vardım. Bir şey okuyacak, imzalayacak, ödenmesi gereken faturalara bakacak veya alınması gereken ilaçları düşünecek halim kalmamıştı. O ân benim için bambaşka bir sayfa açılmıştı; annelikle ilgili önemli bir adım atacaktım ve benim için o ân bundan daha önemli hiçbir şey yoktu.

Sağ olsun yanımda gelen arkadaşım motivasyonunu hiç yitirmedi ve benim yerime her şeyle ilgilendi.

Anestezi altında on beş dakika boyunca yumurtalarım toplandı. İşlem sandığım kadar kolay olmamıştı. Anesteziden sonra bir saat dinlenmem gerekti. Başım dönüyor ve kendimi halsiz hissediyordum. Hatta biraz da midem bulanıyordu.

Hastanede dinlenirken doktorlar bana üç adet yumurtamın toplandığını bildirdi. Üç dört günlük embriyo takibinden sonra üç adetten sadece bir tanesinin yüklemeye uygun olduğu ortaya çıktı. Bunu duyunca hayal kırıklığına uğradım; ikiz bebeklerim olamayacaktı.

Yumurta toplanmasından bir hafta sonra bile değildi, ilk embriyo yüklemesinin yapılmasına karar verildi. Hastaneye eşimle gittik. Bu sefer anestezi almama gerek yoktu. Embriyonun yerleştirilmesi sıradan bir jinekoloji muayenesi gibiydi. O sırada her şeyi monitörden izleyebiliyordum. Bebeğimin ilk kalp atışlarını titreyen bir ışık olarak gördüm.

Yapılan işlem sonrasında bir hafta istirahat etmem önerildi. Sürekli yatar pozisyondaydım. Sadece sabahları ve akşamları kalçadan yapılan iğneler için hastaneye gidiyordum. Paytak paytak yürümeye başlamıştım bile.

İğne ve İlaçlar

Embriyo yüklemesinden sonra, karından yapılan iğnelerin yerini sabahları ve akşamları kalçadan yapılan iğneler aldı.

Enjekte edilen ilaç kıvamlı ve yağlıydı. Geniş uçlu bir enjektörle kalçadan yapılması gerekiyordu. Bu sebeple her seferinde bir hastaneye veya eczaneye gitmek zorunda kalıyordum.

İğne yapıldıktan sonra ilaç tam çözülmediğinden kalçamda sert tabakalar ve morluklar oluşmuştu. Bir diğer taraftan da vitamin takviyelerine başlamıştım. Artık avuç dolusu hap içiyordum.

İlk Hayal Kırıklığı

Gebelik testini yaptırdığım gün embriyo yüklemesinden sonraki ikinci haftaydı. Ama doktorlar yumurtanın olgunlaşmaya başladığı günü hamileliğin başlangıcı saydıklarından aslında iki haftalık değil dört haftalık gebeydim.

Kan testi yaptırmaya giderken bebeğimin büyüklüğünü düşünüyordum. Hangi ay doğacağını çoktan hesaplamıştım. Bilmediğim sadece cinsiyeti kalmıştı. Onu da bir ân önce öğrenip hazırlıklara başlamak istiyordum.

Fakat test sonucu negatif çıktı.

Birdenbire etrafı bulanık görmeye, nerede yanlış yaptığımı düşünmeye başladım. Acaba yeteri kadar dinlenmemiş miydim? Yoksa ikiz bebek sahibi olamayacağım için yaşadığım hayal kırıklığı mıydı sebep? Belki de bu olumsuzluğu doğuran şey eşimin spermleri bir gün önce vermesiydi.

Çok kızgındım, çok mutsuzdum.

Kliniğin kapısındaki, “Gebe Adaylarının Sağlığı Açısından Çocukların Tüp Bebek Merkezine Getirilmemesi Rica Edilir,” yazısını şimdi anlıyordum.

Döllenme yeteneğine sahip yeterli sayıda yumurta elde edebilmek hakkında daha detaylı bilgi için kitabın en sonunda yer alan ekler kısmına bakabilirsiniz.

Her Şeyin Bir Sebebi Var

İlk başarısız denememizden birkaç hafta sonra bir akşam doktorum Halit Bey sevinçle beni aradı. Başarısızlığımızın neden kaynaklandığı belli olmuştu.

Benim kanımda pıhtılaşmaya yatkınlık vardı. Bu sebeple, özellikle ilk dönemde embriyonun beslenmesini sağlayan kılcal damarlara düzenli kan gidemiyor, dolayısıyla embriyonun rahme tutunması mümkün olmuyordu.

Daha sonra yapılan testler de bunu doğruladı ve bende MTHFR C677 mutasyonu olduğu ortaya çıktı.

Haftalar sonra duyduğum en güzel haberdirdi bu, çünkü yeni bir bilginin beni bir üst zemine taşıyacağını biliyordum. Hedefime bir adım daha yaklaşmıştım. Bir sonraki denemede, embriyonun yüklenmesi ile birlikte kan sulandırıcı iğneler yapılmalıydı. Bu sayede kılcal damarlarıma kan daha düzenli gidebilecekti. Embriyonun ihtiyacı olan besini alması için gerekli olan ortam sağlanmış olacaktı.

Demek ki bu olumsuz denemenin bile bana bir yararı olmuştu: Eski zeminimi keşfetmiş ve beni bir üst zemine taşıyacak olan yeni eylemi belirlemiştim.

Olanlara üzölmek gereksizdi. Her şeyin bir sebebi vardı.

Yaşamış olduğum başarısız deneyimi aldım ve onu kabullendim. Minik embriyoya bana verdiği hizmet için sevgilerimi yolladım.

Sonraki denemelerimde embriyonun yüklenmesiyle beraber kan sulandırıcı iğnelerden olmaya başladım. Belli aralıklarla kanımdaki antifaktör 10a seviyesine bakılıyordu. Aldığım ilacın dozu da buna göre doktorlarım tarafından

ayarlanıyordu. İğnelerimi test sonuçları doğrultusunda bazen sabah akşam, bazen de gün aşırı yapmam gerekiyordu. Gebelik boyunca dozaj tespiti için on iki haftada bir test yaptır-
dım.

Sekiz Aylık Bir Süreç

Başarısızlıkla sonuçlanan ilk embriyo yüklemesinden sonra doktorum yeni bir uygulamadan bahsetti. Bu defa bir seferde üç sağlıklı embriyo yüklemesi yapmak istiyordu. Böylelikle tutunma ihtimalleri de yükselecekti. Bu sebeple, farklı dönemlerde toplanan yumurtalar belli bir adede ulaşana kadar biriktirilecek ve dondurulacaktı.

Toplam beş regl dönemini kapsayan yumurta takibinden üç adet sağlıklı embriyo elde edebildik. Arada üç ay da ara verdik. Yani üç sağlıklı embriyo için tam sekiz aya ihtiyaç duyduk.

Dönem dönem iğnelere ve ilaçlara rağmen istediğimiz kalitede yumurtaların oluşmadığını üzülerek fark ediyorduk. Bazı aylar o kadar uğraş, emek boşa gidiyordu.

Bu arada doktorum motivasyonumda bir azaltma fark etmiş olmalı ki, bana donasyon (yumurta bağıışı) yöntemini* önerdi. Bir doktor olarak bana sahip olduğum seçenekleri sunması güzeldi tabii ama ben yumurtalarımın vazgeçmeye hazır değildim. Bu seçenek benim için uygun değil dedim ve ayrıntıları hiç dinlemedim bile.

Ancak yine de bu konuda aile hekimime de danışmak istedim. Belki de kabul etmesem de, istemesem de gerçeklerle yüzleşmem gerekiyordu. Bu durumdan Murat Bey'e bahsettiğimde bana böyle bir seçenek için erken olduğunu, de-

* Bir donörden alınan yumurta, çeşitli nedenlerden ötürü anne olamayan kişinin eşinden alınan spermle döllenir ve anne adayının rahmine yerleştirilir.

ğerlerimde ufak da olsa gelişme görüldüğünü belirtti.

Artık karar vermem gerekiyordu; bebeklerimi istiyor muydum? Evren benden sinyal bekliyordu.

Züccaciye Dükkânındaki Fil

Tedavi sürecinde başıma trajikomik olaylar da geldi tabii. Bir ara yumurta takibinde üç dört tane kaliteli yumurta gözüküyordu. Halit Bey, “Bu sefer tamamdır, bu ay yükleme yapabileceğiz galiba,” demeye bile başlamıştı. Keyfim yerindeydi, anne olmama haftalar kalmıştı.

Hormonlarımın mı yoksa eşimin yeşil gözlerinin etkisiyle mi bilmiyorum, bir akşam romantik bir yemek sonrası olanlar oldu. Benim ısrarlarımla züccaciye dükkânına giren fil, bütün yumurtaları kırdı.

Halit Bey kontrolde yumurtaları çatlamış, deforme olmuş bulunca inanmadı; ben de olanların sebebini o ân anlamama rağmen söyleyemedim. Ama bu durum bize iyi bir ders oldu. Dükkânı kapattık, fili bir süreliğine ormana kampa gönderdik.

Tabi o ayki emekler boşa gitti, yumurta toplama işlemi iptal oldu.

Kurallara Uymadığımda Neler Oldu

Yumurta toplama operasyonlarından önce anestezi uzmanlarından biriyle ve ilgili sağlık görevlisiyle buluşuyordum. Her seferinde orada ilk defa bulunuyormuşum gibi ne yapıp ne yapmamam gerektiğini detaylı bir şekilde bana anlatıyorlardı. Buna rağmen o gün bazı uyarılar aklımdan çıkmış, evden çıkmadan bir buçuk bardağa yakın su içmiştim.

Genel anesteziden önceki altı saat içerisinde yemek, içmek yasaktır. Baygınlık halinde kusma gibi istemdişi bir ha-

reket boğulmaya sebep olabilir. Bu sebeple midenin boş olması gerekiyor. Anestezi dozu kan miktarına göre ayarlandı. İçin, su içince hesaplamalarda hata olabiliyor.

Zaten zamanla yarışılan operasyonda yapılan en ufak bir değişiklik bütün sistemin tekrar kontrol edilmesine yol açabiliyor. Yumurta toplama işleminde dakik olmak gerekli. Çünkü otuz altı saat önceden karından yapılan yumurta çatlatma iğnesi, yumurta toplamak için doktorlara sınırlı bir süre tanıyor.

Anestezi uzmanı bana çok kızdı, nasıl su içmek gibi bir hata yapabildiğimi sordu. Hatta bana kimlerin bilgi verdiğini bile araştırdı. Sanki onların hatasıymış gibi...

Yumurta toplama işlemi neredeyse tamamen iptal edilecekti. Ancak uzun sorgulamalardan sonra devam etme kararı alındı. Ne zaman ve ne kadar su içtiğim öyle çok sorgulandı ki şu açıklamayı yapacak noktaya geldim:

“Evet, suyu içen o salak hasta benim. Cezam neyse çekmeye hazırım.”

Kısacası içtiğim su burnumdan geldi diyebilirim.

Bu olay bana ölüm korkusu şeklinde yansıdı. İlk defa ölümle yüzleşmişim. Aklımdan şunlar geçiyordu: “Eyvah! Su içtiğim için anestezi altındayken ölecek miyim? Çocuk sahibi olmak için ölmeye değer mi?”

Kendimi toparlayıp güzel şeyler düşündüm ve ölmemeye, hayatımı çocuklu bir şekilde geçirmeye odaklandım.

Evren beni bir kere daha sınamıştı ve ben bu sınavı başarılı bir şekilde atlattım.

Dinlenme

Bir başarısız yüklemenin ardından üç yumurta toplama işlemi yapmıştık. Fakat hâlâ elimizde yeterli sayıda yumurta yoktu. Yumurtaları topluyor ama embriyo haline getirirken

kaybediyorduk.

Bunun yanı sıra vücudumda embriyonun tutunabilmesi için gerekli değerleri (E2, FSH, CD56, östrojen) de yakalayabilmiş değildik.

Doktorum birkaç ay ara vermemizin iyi olacağını söyledi. Çocuklarımla kavuşmamız yine zaman engeline takılmıştı. Fakat sonradan düşündüm ki, yaz dönemine rastlayan bu ara aslında bana çok iyi gelecekti. Daha rahat olabilecek, tatile gidebilecektim. İki günde bir hastaneyi ziyaret etmeyecektim.

Tedavi sırasında içki içmemiş, hayvansal gıda yememiştim. Bu sebeple epeyce kilo vermiştim. Yani yaza ilk defa bomba gibi giriyordum.

“Bir gün zayıflarsam giyerim,” dediğim kıyafetlerim artık üzerime tam geliyor, yenilerini alırken daha ufaklarını tercih ediyordum. Tezgahtar kızlardan gururla küçük beden elbiseler istiyor ve hızla tükenmelerinden şikayet edenlere hemen katılıyordum.

İçkiyle aram çok iyi olmasa da kırmızı şarap favorimdir. İçki yasağımın bir süreliğine kalkmasıyla yaz akşamlarında kendisiyle tekrar buluştuk ve gecelere lezzet kattık.

Üç ay tatil bana çok iyi gelmişti. Düşünmem gereken işler, almam gereken ilaçlar yoktu. Tam bir öğrenci psikolojisindeydim; tatildeydim, istediğimi yapabiliyordum. Kısacası keyfim yerindeydi, eski zeminimde zirveyi yaşıyordum.

Bunun yanında etrafımdaki çocuklu çiftleri görüyor, bebekleriyle ilgileniyordum. Çocukların dünyası ilgimi çekmeye başlamıştı.

Bilinçaltımda yeni zeminimi hazırlıyordum. Eşim de artık doğacak çocuklarımızdan bahsetmeye başlamıştı. Donmuş embriyolarımıza isim bile verdik: E1 ve E2. Bir sonraki yaza onlarla olacağımızı konuşuyorduk. Hatta hayali senaryolar düşünüp, çocukların yaramazlıklarına nasıl tepki ve-

receğimize karar veriyorduk. Yeni oyunumuzu çok sevmiştim.

Bu üç ayda o kadar moral toplamıştım ki tekrar eski ortamımı, iğnelerimi, haplarımı, doktorlarımı özledim. Bir ân önce yapmam gerekenleri yapmak ve bu işi başarı ile sonuçlandırmak istiyordum.

Bu sefer hazırdım.

Farklı Öneriler

Tatil sonrası tekrar takibe başladık. Fakat tedavi sırasında her şeyi yapmama rağmen hedeflerimizi bir türlü tutturamıyorduk. Bazı aylar E2, FSH veya östrojen değerlerim istenenin çok üzerinde çıkıyordu. İçten içe isteklerimi gerçekleştirmeye başladığımı düşünürken böyle sonuçlarla karşılaşmak beni olumsuz düşüncelere itiyordu.

Ama şimdi kendime sahip çıkma zamanıydı. O ânki durumuma sebep karamsar tarafımdı ve ben onun yarattıklarını yaşıyordum.

Doktorum bendeki bu karamsarlaşmayı fark etmişti. Bana diğer alternatifleri tekrar hatırlatmaya başladı.

Bunlardan biri, daha önceden reddettiğim donasyon fikriydi. Başka birinin yumurtasını alma ve o şekilde hamile kalma fikri bana hâlâ ilgi çekici gelmiyordu. Kendimden vazgeçmeye hazır değildim. Doktorum donasyonun benim için uygun olabileceğini anlatırken, hiçbir söylediğine katılmadım. “Hayır, bu söylediklerinize katılmıyorum. Benim için uygun yöntem bu değil,” diyerek önerisini reddettim.

Hafif nemli gözlerle ziyaret ettiğim aile hekimimin bana tekrar destek çıkması içimi rahatlattı. Yumurtalarımından vazgeçmeye niyetim yoktu; negatif düşüncelerle onları ben bozmuştum ve gene ben tamir edecektim.

Murat Bey o gün bana çocuk isteyip istemediğimi sordu.

Bu soru karşısında şaşırmıştım. İstiyordum tabii, yoksa bunca çabayı niye sarf edecektim? Ama hekimin sorusu aslında bana başka bir mesaj veriyordu: Çocuk sahibi olmayı *hemen, o ân* istiyor muydum? Sanırım artık erteleyecek zamanım kalmamıştı. “Bir gün çocuk sahibi olurum,” düşüncesindeki o “bir gün” artık gelmişti. Aile hekimim bir mektup yazmamı önerdi. Çocuk sahibi olmayı ne kadar istediğimi böylece kelimelere dökecektim. Fakat ben bu fikri biraz değiştirdim ve mektubumu doğrudan çocuklarıma yazmaya karar verdim.

Bu, benim için çok verimli bir çalışma oldu. Bilgisayarın karşısına geçince birden içimdeki karar ağacını fark ettim. Pek çok konuda düşünmüş; düşünmüş, ama bir yere varamamıştım. Bu mektubu yazmak bana içinde bulunduğum durumu fark ettirdi.

O ânda bir şeyleri ertelemekten vazgeçtim ve kararlarımı verdim. Artık hedefe kilitlenmişim, ne istediğimi biliyordum.

Çocuklarıma İlk Mektup

Sevgili meleklerim; canım kızım ve canım oğlum,

Burada size kavuşmak için yaptığım yolculuktan ve sizi karşılamak için yaptığım hazırlıklardan bahsetmek istiyorum.

Belki o zaman niçin şimdiye kadar beklemek zorunda kaldığımızı, neden bir hazırlık sürecine ihtiyaç duyduğumu siz de anlarsınız.

Aslında her zaman varlığınıza tamamlanmak için beklediğimi; sevginizle yoğrulmak, dolup dolup taşmak için hasret çektiğimi söyleyerek söze başlamalıyım.

Şu ân birer meleksiniz ve bir yerlerde durmuş, sizi hayatıma alabileceğim zamanı bekliyorsunuz, biliyorum.

Bedenimin, kalbimin ve zihnimin sizi kabullenme hazırlıkları devam ediyor.

Epeyce yol kat ettiğimi söylemeliyim. Kendimi sizin huzurunuzda tekrar tebrik ediyorum.

Nereden nereye mi geldim?

Öncelikle hayat karşısındaki duruşum değişti. Eskiden kendimi Kos-koca bir tiyatrodan yalnızca bir figüran olarak görürken, şimdi kendi oyunumda başroldeyim.

İçinde bulunduğum ortamlarda âni hissediyor, çevremdekilerle tanışıp ilişkiler kurabiliyorum.

Şarkılara hüzünlənip de dalıp dalıp bir taraflara gitmeyi, boynu kırık güvercin olmayı bıraktım.

Hüzünleri takip etmek yerine, coşku ve sevinçleri hayatıma çağırıyorum.

Sorumluluklarımı sevgiyle kabul ediyor, eskiden başımı ağrıtan konuları şimdi kendimi geliştirmek için birer fırsat olarak görüyorum. Etrafımdaki insanların hayat akışlarına saygı duyuyorum, yaşam tecrübelerini kendi özelelerine ulaşmalarını sağlayacak roller olarak kabul ediyorum.

Kendimi geliştirecek kitaplar okuyorum, eğitimlere katılıyorum.

Tek başıma kaldığımda bundan keyif alıyor, kendi kendime geçirdiğim zamanı olabildiğince iyi değerlendiriyorum.

Eskiden hayatıma girdiğinizde olabilecekleri düşününce bir korku, bir endişe kaplardı içimi.

Oysa dökülecek yemekleri, yapacağınız yaramazlıkları düşünmek beni gülümsetiyor şimdi.

Sizinle birlikte geçireceğim günleri düşünüyorum. Biriniz kolumda, diğerinizse beşiğinde uyurken boş elimle çorba karıştırdığımı, bir yandan da sabah yaptıklarınızı babanıza gülererek anlattığımı hayal edebiliyorum.

Doğumunuzdan sonra tekrar çalıştığımı, arkadaşlarımla buluşup

bir şeyler yaptığımı da görebiliyorum. Hayatıma sizin varlığınızla çoğalarak devam edeceğimi anlıyorum.

Size kavuşacak olmamın tatlı telaşı kaplıyor içimi.

Sonra ailece çıkacağımız tatiller geliyor gözlerimin önüne; hepimiz çocuk olmuş, oyunlar oynuyoruz. Deniz kenarında, havuz başında olduğumuzu, ya da karların içinde yuvarlandığımızı görüyorum. Duvarlara parmak boyası yaptığımızı, çadır kurup geceleri yıldızları saydığımızı, babanızla bana pasta yaptığınızı düşünüyorum.

Bir arkadaş gibi bekliyorum sizi. Sanırım artık nasıl bir anne olmak istediğimi de biliyorum.

Sizi, anneannенizin bir zamanlar yaptığı gibi endişe içerisinde, başınıza gelebilecek şeylerden her daim korkarak değil; güven içerisinde, kendi ayaklarınızın üzerinde durmanıza izin vererek yetiştirmek istiyorum.

Kendi hayatıma sahip çıkarak, size de hayatınıza sahip çıkmayı öğretmek istiyorum.

Kimliklerime bir yenisini daha ekleyip, sizinle anneliği tecrübe etmek istiyorum.

Sonra bir de otelinizin hazırlığı var. Dokuz ay kadar sizi içimde hissedeceğim. Bu süreyi en konforlu, en huzurlu şekilde geçirmenizi istiyorum.

Bunun için uzun bir süredir yediklerime dikkat ediyorum.

Üç senedir detoks a gidiyorum ve vücudumun tüm toksinlerden arındığını hissediyorum. Size temiz bir beden sunmak istiyorum.

Hayatımın en sportif dönemini yaşıyorum; pilatese gidip karın kaslarımı ve omuriliğimi sağlamlaştırıyorum. Hem de bunu haftada üç kere, sabah 07:00'de kalkıp yapıyorum.

Yumurtalarımın kalitesini artırmak için hayvansal gıda tüketmiyorum.

Sigara kullanmıyorum, sigara kullanılan ortamlardan uzak duruyorum.

Vücudumu dengeli çalışmasını sağlamak için vitaminler alıyorum. Vücudumda biriken yağların beş kilosundan kurtulmam lazım, burada takılıyorum. Bu konuda gelişme gösterebilmek için daha dikkatli beslenmeye çalışıyorum.

Bol bol su içiyorum; yeşil gıdalarla, meyvelerle besleniyorum.

Kendimi çok daha canlı ve enerjik hissediyorum.

Size can vermek için bir de babaya ihtiyacımızın olduğunu farkındayım. Uzun bir süredir bu konu ile ilgili tereddütler yaşıyordum. Bunun sonucu olarakta size kavuşmakla ilgili araya zaman koyduğumu fark ettim. Şimdi bu engelleri de kaldırdım.

Niyetim; anne ve babanızın bir arada mutlu olabildikleri, eğlenebildikleri ve kendilerini geliştirebildikleri bir ortamda doğup büyümenizi sağlamak.

Ama hayat yolculuğumun karşıma neler çıkaracağını zaman içinde göreceğiz.

Sizin için seçmiş olduğum biyolojik babayla, yukarıda tarif ettiğim ortamı size sunabileceğimize inanıyorum. Ona birçok şey öğretebileceğinizi ve tabii ki ondan birçok şey öğreneceğinizi, onunla birlikte büyüyeceğinizi, benim gibi sizin de onu olduğu şekilde kabul edip sevebileceğinizi düşünüyorum.

Bebeklerim,

Sizi bedenimde büyütmeye, size hayat vermeye, sizinle birlikte yeni deneyimler kazanmaya hazırım.

Gelebiliyorsunuz artık!

Anneniz

Canım kızım bu mektubu yazmamdan kısa bir süre sonra gelmeye karar verdi.

Geliyorsun, Hissediyorum

Çocuklarıma yazdığım bu mektuptan sonra evrene de olumlu kararımı bildirdim. Anneliğe hazır olduğumu her fırsatta dile getiriyor, sık sık olumlamalar yapıyordum.

Artık ne istediğimi tam olarak biliyordum ve evren de bana destek veriyordu.

Bebeklerime kavuşacağımdan o kadar emindim ki!

Beni olduğum yerde tutan son engelleri de fark etmiş ve ortadan kaldırmıştım.

Kafamı netleştirdikten, isteklerimi belirginleştirdikten sonraki ilk aydı. Âdet dönemimin ikinci günü kan vermeye gittim. Ve aylardır beklediğim değerleri karşımda buldum. Vücudum hamileliğe hazırdı. Tekrar tedaviye başladık. Gene iğneler, ilaçlar, yumurta takibi ve anestezi altında yumurta toplanması derken kaliteli yumurtalara kavuştum.

Halit Bey o ay yükleme yapabileceğimizi, değerlerimin ve son topladığımız yumurtaların işleme uygun olduğunu söyledi.

Bu haberi 09.09.09'da aldım. Bu çok anlamlı bir tarihi. Çünkü evrende bu tarihten sonra enerjilerin değiştiğini biliyordum.

Kişisel gelişim konularının yanı sıra spiritüel konulara da ilgi duyduğum için pek çok kanaldan araştırmalar yapıyordum. Evrenin dönem dönem belli enerjilerin etkisinde kaldığını öğrenmiştim.

09.09.2009 tarihinde de evrene “sevgi” enerjisi yoğun bir şekilde yayılacaktı. İşte bebeklerimin geleceğini bu anlamlı günde öğrendim. Artık onları sevgimle yarattığımdan ve bu yeni sevgi dalgasının bana onları getireceğinden emindim.

İkinci yüklemede her şey tanıdıktı. Bebeklerimi rahmime yerleştirmelerini ekrandan izledim. Gördüğüm titreyen ışıık onlardı.

Onlara ellerimle sürekli enerji verdim ve içimde oluşlarının beni ne kadar mutlu ettiğini belirttim. Uzun bir yolculuktan sonra artık buluşmaya hazırдық.

Bu sefer babaları da bizimleydi. Onları artık ikimiz de istiyorduk.

HAFTA HAFTA HAMİLELİK

VI. Hamileyim!



YAŞAM KOÇUNDAN

Spiraller Çizerek Yol Almak

Hayatımız boyunca spiraller çizerek yol alırız. Tam bir zemini tanıyıp da ustalaştık derken ve tüm sorumluluklarımızı kavradığımızı düşünürken, bir sonraki hedefimize ulaşmamızla birlikte kendimizi yeni bir zeminde buluveririz.

Her şeye baştan başlamamız, her şeyi yeniden öğrenmemiz gerekir. Ancak bu sefer çok büyük bir avantajımız vardır: Artık kendimizi daha iyi tanımış ve isteklerimiz uğruna neler yapabileceklerimizi keşfetmişizdir.

Bu bölümde size değişen zemine nasıl uyum sağladığımdan, hamilelik sürecinde yerine getirmem gereken sorumluluklarla nasıl yüzleştikten bahsedeceğim.

İlk hedefim hamile kalmak ve sağlıklı keyifli bir hamilelik geçirmektir. Nihai hedefimse bebeğimi sağlıklı bir şekilde kucağıma almaktır.

Hamilelik beni yepyeni bir zemine taşıdı. Spiralin bir üst katına çıkmıştım. Yine etrafımdaki her şey bana yabancıydı ve alışmam gereken bu yeni zeminin acemisiydim. Bilinç kazanmam, sorumluluk almam, bazı şeyleri değiştirmem ve bazılarını da olduğu gibi kabul etmem gerekiyordu. Kısacası bir sürü deneyim beni bekliyordu.

1. Hafta

Bebeklerime nihayet kavuşacağımı 09.09.2009 tarihinde öğrendim. Bu defa tüm koşullar dünyaya gelmeleri için uygun gözüküyor. 11.09.09'da rahmime üç adet embriyo yerleştirildi. İlk üç gün yataktan kalkmadım. Yanlış bir şey yapıp da embriyolarımı; e1, e2 ve e3'ümü kaybetmek istemiyorum. Dolayısıyla yattığım yerden bir süreliğine neredeyse hiç kalkmadım ve altlarına yastık koymak suretiyle ayaklarımı yüksekte tutmaya çalıştım. Bu sayede yumurtalıklarına daha fazla kan ve oksijen gidecekti. Bu da embriyolarımın rahimde tutunmasını kolaylaştıracaktı. Sabah akşam kalçadan olmam gereken iğneler için bile dışarı çıkmadım. Eve gelen bir iğneci bulduk. Embriyo yüklemesiyle birlikte karından yapılan kan sulandırıcı iğnelere de başladım. Bu iğneleri tüm gebeliğim boyunca her gün bizzat yapacağım. Onlar sayesinde bebeklerim daha iyi beslenebilecek.

İlk haftamı çok dikkatli geçirdim, beslenmeme çok dikkat ettim. Hatta tuvalette dahi zorlanmamak için sıvı gıdalar tükettim.

Embriyolarımın rahimde tutunmasına yardımcı olmak adına yapabileceğim her şeyi yaptım.

2. Hafta

Kendimi çok enerjik hissediyorum. Fakat embriyo yüklemesi yapıldığından kimselere bahsetmek istemedim. Kendimle bile bu konu hakkında konuşmuyorum. İçimde büyüyen korkuya, “Ya bebeklerim kalmak istemez de giderse?” korkusuna kulaklarımı tıkadım.

Haftanın sonuna doğru üç dört günlüğüne deniz kıyısında bir yere tatile gittik. Yavaş yavaş eski tempoma dönmeye başlamıştım. Hoplayıp zıplamıyordum ama hareketliydim. Günlük iğnelerim de bizim için bir sorun yaratmadı; gittiğimiz yerde bir hemşire bulduk ve sabah akşam onu zi-

yarete gittik. Kalçadan yapılan iğneler dışında bir de bacaklarıma yapıştırılan ve gün aşırı değiştirilmesi gereken bantlarım var. Beni görenler nikotin bantları taktığımı sanmıştır herhalde. Oysaki bu bantlar rahim içi duvarını kalınlaştıran östrojen bantları. Bu sayede embriyoların rahmime tutunması kolaylaşacak. Bu bantları gebelik testine kadar takmam gerekiyor.

Gerçi seksi bikinilerimle birlikte çok hoş durmuyorlar ama yapacak bir şey yok. Zaten iğnelerin etkisiyle karnım da şişti. Hormon takviyesi, embriyoların rahimde tutunabilmesi için çok önemli. Bir süre için estetik kaygılarımı bir kenara bırakmaya ve kafama takmamaya karar verdim.

Tatilin ilk günü deniz kenarındaydım, hava çok sıcaktı ve ben ilk defa yüzmekten korktuğumu fark ettim. Korkunun sebebi embriyolarımın suda kayıp gidebileceği düşüncesi idi. Eşimin tüm iyi niyetine ve gösterdiği onca çabaya rağmen denize bir türlü giremedim. En sonunda, “Murat Bey”i neden aramıyorsun, ona bir danış istersen,” önerisi üzerine telefona sarıldım. O zamana dek edindiğim tüm bilgilerle çelişen ve kendi kulaklarıma bile saçma gelen şu soruyu doktoruma sordum: “Denize girersem embriyolarım düşer mi?” Murat Bey, bu felaket senaryosunun aksine yüzmenin çok faydalı olduğunu, bol bol yüzmemi söyledi. Ancak bu konuşmadan sonra denize girip gönül rahatlığıyla yüzmeye başlayabildim.

Tatilden döndükten sonraki hafta sonu, on beş günlük bekleme süremiz doldu. Cumartesi günü kan verip sonucu öğrenecektik. Fakat bu testi yaptırmakla ilgili düşüncelerim çok karıştı. Önceleri eşime, “Boşver, yaptırmayalım. Pazartesi yaptırırız, hafta sonumuzu bununla bölmeyelim,” diyordum ama cuma akşamı, “Hadi hastaneye gidelim de şu işi bitirelim,” diye tutturuverdim.

En sonunda cumartesi sabahı uykusuz geçen bir geceden

sonra saat 11:00'de test yaptırmaya hastaneye gittik.

Testi yaptırmak başlı başına bir maceraydı. Önce kan vermek istemedim. Sanki bebeklerimi benden zorla alacaklar sanıyordum. Kan verdikten sonraysa sinirlerim boşandı. Hastanenin tuvaletinde hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladım. Her şey bir sonuca kalmıştı. Bu yolculuğa yeniden çıkmak için çok yorgun olduğumu düşünüyordum.

Testin sonucunu bir saat sonra alabilecek olmamıza rağmen günü eşimle sokaklarda dolaşarak geçirdik. Hastaneye dönmek için bin bir bahane buluyordum. Ya karnım acıkıyor, ya da, “Şu sergiyi de gezelim,” diyordum. Hatta testin sonucunu hiç almamayı bile önerdim. Hem cevabı öğrenmek istiyor, hem de bundan korkuyordum. Embriyolarımız onların anne ve babası olmamızı istemezlerse ne olacaktı? Zihnimi boşaltmaya ve olumsuz düşünmemeye çalıştım.

En sonunda sabah verdiğimiz testin sonucunu almak üzere saat 18:00'de hastaneye gittik.

Bize uzatılan kağıtta sadece bazı rakamlar vardı. Ancak hemşirelerin açıklamasıyla ne anlama geldiklerini öğrenebildik. Sonuç pozitif. Bunu duyunca sadece, “Yaşasın, hamileyim!” diyebildim. Değerlere bakılırsa ikiz sahibi olmamız yüksek bir ihtimal. İki bebeğim birden olacak, çok mutluyum!

3. Hafta

Pozitif çıkan testin etkisiyle kendimi çok enerjik hissetmeye başladım. Sabahları ve akşamları sahilde yürüyorum. Yaşantıma tam gaz devam ediyorum. Topuklu ayakkabılar, dekolte elbiseler... Değişen bir şey olmadığını kendime ispat etme derdindeyim sanki.

Oysaki bir sürü şey değişiyor, bebeklerim içimde büyüyor. Fakat henüz bunu kabul edemedim. Hamile olduğumu korkudan kendime bile itiraf edemiyor, bu yüzden de ken-

dimi hamile gibi hissetmiyorum.

Bu koruma mekanizmasını bir hayal kırıklığı daha yaşamamak için oluşturdum sanırım.

Bana hamile olduğumu hatırlatan tek şey, hâlâ gün aşırı değiştirmem gereken östrojen bantlarım. Sanırım onları bir iki hafta daha kullanmam gerekecek.

4. Hafta

Hafta başında kanamam oldu. Aklımda derhal, “Ya bebeklerimi kaybettiysem?” şüphesi belirdi. Sahil yürüyüşlerimi hemen bıraktım. Doktorumu aradım, ama ameliyatta olduğu için hemşirelerle konuşabildim. Endişe etmememi, kanamaların olabileceğini söylediler. Gene de kontrole gelene kadar mümkünse dinlenmemi önerdiler. İki gün evden çıkmadım; birdenbire her şey durdu. Bir belirsizlik içindeydim. Kötü şeyler düşünmemeye çalışmama rağmen iki gün sonraki doktor randevumuza oldukça endişeli gittik. Neyse ki muayenede bebeğimin kalp atışlarını duydum da rahatladım. Doktorum Halit Bey bana bir tane embriyonun tuttuğunu söyledi. Kanamanın sebebi tutunamayan embriyolarmış. İçimde hem bir hüzün hem de bir rahatlama hissettim. Tek bir bebekle ilgilenmek çok daha kolay olacaktı.

Tutunan embriyomuzun, yani bebeğimizin kalp atışlarının sesini duymak çok heyecanlıydı. Eşim için sanıyorum biraz komik de bir durumdu; bana sonradan şöyle dedi: “Dikkat, dikkat! Size birazdan Saba’nın karnından canlı yayın yapacağız. DummtISS, DUMMtiss...”

Muayene sonrası Doktor Halit Bey bizi bir kenara çekti. Kendimizi çocuk sahibi olacağımız fikrine çok kaptırmamızı, bebeğin tam anlamıyla gelişim gösterebilmesi için aşağı yukarı üç aylık yani on iki haftalık bir süre gerektiğini söyledi. Ancak üç ayın sonunda hamile kabul edilebileceğimi belirtti.

Bu sebeple eşimle ben bu haberi kimseyle paylaşmama kararı aldık.

Murat Bey'i ziyaret ettiğimde ise öncelikle ilk aşamayı başarıyla atlattığımız için birbirimizi kutladık.

Bundan sonra sağlıklı bir gebelik geçirmem ve yaşam kalitemin artması için gerekenler yapılacak.

Murat Bey bu süreç boyunca da hep yanımda olacağını söyledi. Hedefimiz, bebeğimi sağlıklı bir şekilde kucağıma almamı sağlamak. Bunun için moralimi yüksek tutmam çok önemli.

Tansiyonum, tokluk kan şekeri, bebeğimin gelişimi, beslenme düzenim ve kilo alımım kontrol edilecek. Artık ilgi alanlarımız değişti. Konuştuğumuz bu yeni konular beni daha çok heyecanlandırıyor.

5. Hafta

Bebeğimle bir hafta daha geçti. Bir de güzel haber aldım: Bacaklarıma yapıştırılan bantları ve kalçadan yapılan iğneleri artık bırakabileceğim. Sabah akşam iğne olmak beni çok zorluyordu. Enjekte edilen ilaç yağlı olduğu için derinin altında çabucak dağılmıyor, olduğu yerde kalıyordu. Popom delik deşik olmuş, hafifçe de şişmişti. Kendimi süzgeç gibi hissediyordum.

Çok şükür bu aşamayı da geçtim, iğne korkumu yendim.

İğnelerin yerini sabah akşam uygulanan fitiller alacak. Progesteron içeren bu fitilleri on ikinci haftaya kadar kullanmam gerek.

Bunun sebebi, dışarıdan bir müdahale ile hamile kaldığım için vücudumun hamile olduğunu henüz anlayamaması ve üretmesi gereken hormonları üretememesi. Dolayısıyla ilk üç ay hormon takviyesine ihtiyacım olacak. Bu arada doktorum hormonal yüklemenin duygusal dalgalanmalara sebep olabileceği konusunda da beni uyardı.

Kanamam hâlâ devam ediyor. Biraz endişelenmeye başlıyorum. Her ne kadar hamile olduğumdan kimseye bahsetmesem de, bu fikre çoktan alışmışım. Aksi bir durum düşünemiyorum. Diğer bir taraftan çok büyük bir sevinç de duyamıyorum. Sanıyorum kendimi ikizlere çok hazırlamışım, onun hayal kırıklığını yaşıyorum.

Bu arada sahil yürüyüşlerine ara verdiğim için bir ânda çok hareketsiz kaldım. Acaba bu yüzden mi kendimi halsiz hissediyorum?

6. Hafta

Vajinal akıntım başladı. Bu da meğer hamileliğin bir parçasıymış. Halsizliğim devam ediyor. Yemeklerden iğreniyorum. Sanki her şey pis kokuyor. Bir tek bal ve kaymak *in*, sucuklu yumurta *in*; bunların dışındaki diğer her şey *out*.

7. Hafta

Midem çok bulanıyor. Kendimi çok yorgun hissediyorum. Başımı yataktan kaldıramıyorum.

Sadece galeta yemek istiyorum. Belki bir de yarım elma...

Eşime kırgınım. Bana hiç yardımcı olmuyor, aksine her şeyi benden bekliyor. Halim olmadığını görmüyor mu?

8. Hafta

Midem hâlâ çok bulanıyor. Kanamam var. Galiba grip oldum, yataktan kalkamıyorum. Bir ânım bir ânıma uymuyor. Reklamlardaki figüran piller gibiyim; bir ânda enerjim düşüyor ve uyumaya başlıyorum. Çok da huysuzum. Her şeye, herkese gıcık oluyorum.

Özellikle de eşime sinir oluyorum. “Bu insandan mı çocuk yaptım?” diye soruyorum kendime.

9. Hafta

Bu hafta yine doktor kontrolüne gittik. Bebeğimin kalp atışlarını çok şükür tekrar duyabildim. Kanamalardan sonra bebeğimin iyi olduğunu öğrenmek beni çok rahatlatmıştı. Ne kadar da hızlı büyümüş! En son gördüğümde boyu 0,5 cm'di, şimdi ise 2,5 cm olmuş. Maşallah, canım bebeğim benim!

Halsizliğim azalmaya başladı, ama çok üşüyorum. Gerçi havalar da soğudu. Yine de önceki senelerde benzer havalarda bu kadar üşümezdim.

“Tibet’in beş hareketi” olarak bilinen birtakım egzersizler yapıyorum. Bu sayede vücudumdaki enerjiyi dengeleyebileceğim. Bu beş hareketi vücudumun izin verdiği zamana kadar yapmaya karar verdim. Şimdilik yedi tekrar ile başladım. Bakalım kaç tekrara kadar ilerleyebileceğim. Halsizliğime iyi gelecek sanırım.



Tibet'in Beş Hareketi

Bu egzersizlerin vücudumuzdaki enerjiyi dengeleyen ve artıran bir özelliği vardır. Düzenli yapılmasının kişiye pek çok fayda kazandırır. Her hareket maksimum yirmi bir kere tekrar edilebilir. Ancak bu aşamaya gelebilmek için adım adım ilerlemek lazımdır. Hareketler yedi tekrar ile başlar ve her hafta iki tekrar artırılır.

Eşim benimle koltuk kavgası yapıyor. Evdeki tek kanepeye kendisi uzanmak istiyor. Bu adam daha önce de bu kadar anlayışsız mıydı? Nasıl fark edememişim! Görmüyorum; benim uzanmaya ihtiyacım var, onun değil.

10. Hafta

Bu hafta ara ara yorgunluk hissetmeye başladım. İştahım yerine geldi. Geçen gece bir oturuşta beş adet mandalina yedim. Arkasından bir adet havuç ve sonra da bir ufak muz.

Akşamları çok fazla yememeye karar verdim. Çünkü o zaman hazımsızlık çekiyorum. En iyisi öğlenleri hafif bir yemek yemek, akşam üstleri meyveyle idare etmek ve evde ufak bir tabak zeytinyağlı ile günü bitirmek.

Su çok içemiyorum bu aralar. Sanki midemde kalıyor, bir türlü gitmiyor gibi hissediyorum.

Kahve içemiyorum, çay içiyorum. İçtiğim çaylar da çok açık oluyor. Zaten o bile midemi bulandırmaya başladı. Bol bol bitki çayı içiyorum.

Kendimi tekrar egzersiz yapabilecek güçte hissediyorum. Dün spora gittim. Bir saat düşük tempoda yürüdüm, oldukça iyi geldi. Sonrasında saunaya girdim, o da çok rahatlatıcıydı.

Ertesi gün birden aklıma geldi ve acaba hamileyken saunaya girilebilir mi diye internetten araştırdım. Maalesef hamilelikte özellikle ilk aylar sauna çok tercih edilen bir şey değilmiş. İnşallah bebeğim çok rahatsız olmamıştır. Bundan sonra daha dikkatli olmaya karar verdim.

Eşim geceleri yatakta sürekli dönüp duruyor. Galiba artık onunla beraber yatmak istemiyorum. Yanlışlıkla bebeğime zarar vermesinden korkuyorum.

11. Hafta

Bu hafta ara ara başım dönmeye başladı. Uzun süre ayakta kalamıyorum. Yemekleri görünce heyecanlanıyorum. Tamam zaten iştahlı bir insandım, ama yemek görünce bu kadar heyecan yapmak da nereden çıktı anlayamadım öncekileri. Ama geçen gün bir kitapta okudum; “Yemek yerken sakin olun, heyecan yapmayın,” diyordu. İşte o zaman taşlar

yerine oturdu.

Bir de tükürük bezlerim çok çalışmaya başladı. Ağzımda sürekli bir ıslaklık var.

Tibet'in gençlik iksiri hareketlerini yapıyorum. Bu hafta on birinci tekrardayım. Görüntümde hiçbir değişiklik yok.

Bebeğim bana tatlı bir sürpriz yaptı. Gittiğimiz doktor kontrolünde, hiç aklımda bile yokken birdenbire bebeğimin cinsiyetini öğreniverdim.

Kızımız olacakmış. Canım kızım, hoş geldin! Ekranda ayaklarını havada sallayıp durduğunu görebiliyordum. Sanki bize merhaba der gibiydi.

12. Hafta

Bu haftayı hamburger ve patates haftası ilan ediyorum. İki kere büyük bir iştahla yedim. Normalde böyle gıdalar tüketmiyorum. Özellikle et yemeği pek sevmiyorum. Ama bu hafta maşallah iştahım yerinde.

Sabahları karnım kazınarak uyanıyorum, yataktan inanılmaz bir açlıkla kalkıyorum. Akşam ne yersem yiyeyim sabah gene de aç uyanıyorum.

Tibet'in beş hareketinde on üçüncü tekrardayım ama artık zorlanmaya başladım. Yaparken çok yoruluyorum.

Duygusal olarak oldukça çalkantılı bir dönem geçiriyorum. Hafif depresif bir moddayım.

Öte yandan olumlu gelişmeler de yaşanmıyor değil. Hamileliğimi bu haftaki muayeneden sonra resmi olarak ilan edebileceğim.

Doktor kontrolünde bebeğimin resmini gördüm. Elleri kulaklarının yanında, öylece uyuyordu. Çok tatlıydı.

Hafta biterken bana saçlarımı boyatma izni de çıktı, yaşasın! Artık saç boyası kalemleriyle uğraşmak zorunda kalmayacağım.

Bu sefer de doktor bizden “2’li test” istedi! O da ne?

Hastaneden çıkar çıkmaz hemen konu ile ilgili bilgisi olabilecek uzman, tecrübeli arkadaşlarımı aradım. İnternetten araştırdım. Merak edilecek bir şey yokmuş. On ikinci haftanın bitiminde bütün hamiler bunu yaptırıyormuş. Aklıma kötü şeyler getirmiyorum. Bebeğimin sağlıklı olduğunu ve onu kucağıma alacağım ânı düşünüyorum.



DOKTORUN GÖZÜYLE

Hamilelikte Yapılan Testler

Özellikle on ikinci haftada doktor tarafından yapılan ultrasonlu muayene çok önemlidir. Burada bebeğin ense kalınlığı ve boyu ölçülüyor. Bu değerler ve 2'li test sonuçlarına göre amniyosentez yapılıp yapılmayacağına karar veriliyor.

2'li Test: On ikinci haftada yapılıyor. Kan tahlili gerektiriyor. Değerlerde herhangi bir tersliğe rastlanırsa, kişi amniyosenteze yönlendiriliyor.

3'lü Test: On altıncı haftada yapılıyor. Kan tahlili gerektiriyor. 2'li testin sonuçlarında herhangi bir anormalliğe rastlandığı takdirde amniyosenteze karar vermek için yapılıyor. 2'li teste göre daha detaylı oluyor.

Detaylı Ultrason: On dokuzuncu haftada yapılıyor. Burada bebeğin vücut gelişimi; iç organları, elleri, bacakları vs. hakkında bilgi veriliyor.

Amniyosentez: On altıncı ve on dokuzuncu haftalar arasında yapılıyor. (Yirmi ikinci haftada yapılanları bile var.) Uzun, ince bir iğne ile karından amniyon sıvısı (fetüsün içinde bulunduğu sıvı) örneği alınıyor. Bu sebeple bebek çok irileşmeden

yapılması gerekiyor. Çok erken yapıldığında da sağlıklı sonuç vermiyor.

Bu uygulama sonrasında eksilen amniyon sıvısı yirmi dört saatte kendi kendine tamamlanıyor. İğnenin amniyon zarında açtığı minik delik ise üç gün içinde iyileşiyor.

Bu sebeple testten sonraki üç gün çok dikkatli olmak gerekiyor. Ağır hiçbir şey kaldırılmamalı, yatar pozisyonda kalarak dinlenilmeli.

13. Hafta

Enerjim tekrar yerine gelmeye başladı. Sabahları çok enerjik kalkıyorum. Ama gün içinde birdenbire enerjim düşebiliyor.

Bu hafta doğum günüm var ve en güzel hediye bana bebeğim verdi. 2'li test sonuçlarının iyi çıktığını öğrendim. Doktorum amniyosentez yaptırmamın gerekli olmadığını söyledi.

Artık çok yorulduğum için Tibet'in gençlik iksiri hareketlerini bıraktım. Hamilelikten sonra devam edeceğim.

Eşim bana sürpriz bir doğum günü partisi hazırlamış. Pastamın üzerinde bir kız bebek figürü vardı. Çok hoşuma gitti. Sevgili bebeğim, sen hayatıma girdiğinden beri her şey daha güzel.

Enerjim yerine gelmiş olsa da eşim beni evde oturmaya teşvik ediyor. Eşime gıcık oluyorum.

14. Hafta

Bu hafta çok hızlı geçti. İştahla ilgili bir sorunum kalmadı, tekrar normale döndüm. Genç kızlığımda ve yakın zamana kadar hep kilo problemleri yaşadığım için, kilo almak son derece kötü bir şey olarak bilinçaltıma kazındı. Hamileliğim boyunca evde hiç tartılmamaya karar verdim. Doktorlarıma da durumu anlattım. Kaç kilo aldığımı kontrollerim esnasında bana hiç söylemeyecekler. Sadece aşırıya kaçtıysam beni uyaracaklar. Böylece ben de bilinçaltımı sürekli tetiklememiş olacağım.

Bu aralar biraz göbeğimin çıkmaya başladığını hissediyorum. Hâlâ normal kıyafetlerimi giyebiliyorum, daha hamile kıyafetlerine geçmedim. Ama aynı durum göğüslerim için geçerli değil. Göğüslerim her geçen gün büyüyor. İki tane füzem oldu. Bu hafta özel bir iç çamaşırı alışverişi yapmam gerekti.

Arkadaşlarıma, tanıdıklarına, yeni tanıştıklarına, kısacası herkese bebeğimden bahsetmeye başladım. Sessiz kaldığım ilk on iki haftanın acısını çıkarır gibiyim. Bebeğim hayatımın bir parçası oldu bile. Fakat henüz onun için bir şeyler satın almadım, alışveriş hevesimi mart ayına saklıyorum.

Annemle yaptığımız bir konuşmada fark ettim ki hâlâ bebeğimin erkek olabileceğine dair bir umut besliyor. Sanıyorum erkek torun bekliyormuş. Artık bebeğimin cinsiyeti belli ama annem hâlâ bana söylenenlere fazla inanmamamı, aksinin de çıkabileceğini söylüyor. Sanki fark edermiş gibi...

Bir kızımın olacağını ve onunla alışveriş yapacağımızı düşününce heyecanlanıyorum. Canım bebeğim, hayatıma şimdiden bir sürü renk kattın!

Eşim benimle biraz da olsa ilgilenmeye başladı. En azından artık benimle koltuk kavgası yapmıyor. Hatta bana ilaçlarımı bile hatırlatmaya başladı. Uff, bir de yatakta bu kadar çok hareket etmese!

15. Hafta

Haftalar gerçekten de çok hızlı geçiyor. Şu doğa ne ilginç, uyanmadığım bir gece bile yok. Her gece mutlaka bir iki kere kalkıp tuvalete gidiyorum. Galiba bu durum bebeğin gelişine hazırlanmam için.

Bol bol kuru erik ve kuru incir yemeye başladım. Bu gibi yiyecekler tuvalete çıkmayı kolaylaştırıyor.

Düzenli olarak pilatese gitmek dışında hareket edemiyorum. Havalar çok soğuduğu için dışarıda yürüyüş yapamıyorum. Aslında evde yürüme bandı var; onu tekrar kullanmaya başlasam iyi olacak.

Doktor ziyaretimiz haftaya; bebeğimi görmek için sabırsızlanıyorum. Keşke bu ziyaretler ayda bir değil de haftada bir olsa.

Yılbaşı geliyor. Bu sene benim için daha da anlamlı olacak; yeni yılı bebeğimle karşılayacağım. İçimdeki değişim dışarıya da yansısın istiyordum. O sebeple bir yılbaşı ağacı alalım istedim. Ama eşim bunu seneye yapmamız konusunda beni ikna etti. “Ağacımızı bebeğimizle birlikte süsleriz,” dedi. Önerisini kabul ettim. Fark ettim ki onunla aynı heyecanı paylaşmıyoruz.

16. Hafta

Bu hafta çok değişik bir hafta oldu. Geceleri uyuyamıyorum, gözlerimi bir ân için bile kapayamıyorum. Galiba bedenimi bebeğimin geliş heyecanı kapladı.

Yaşadığım bir diğer değişimse, pantolonlarımın bel kısmından sıkmaya başlamasıydı. Zorlasaydım düğmeler kapanacaktı ama bebeğim rahat edemez diye artık bu pantolonları giymemeye karar verdim. Gittim kendime bir hamile kotu, üzerine de bol bir kazak aldım. Belinin kumaş olması dışında kot pantolonumun her zaman giydiklerimden hiçbir farkı yok. Sanıyorum yavaş yavaş karnımı sevmeye başlı-

yorum; ne de olsa içinde sevgili kızım var.

Doktor Murat Bey ile bu haftaki randevuma açıkçası biraz heyecanlı gittim. Tartılmadığım için kilo alıp almadığımı kestiremiyor, pantolonlarımın üzerime olmaması normal mi bilemiyordum.

Murat Bey'in odasına girişim heyecanlı, odadan çıkışımsa gururlu oldu. İki kontrol arasında yalnızca 400 gr almıştım. Murat Bey'e yediklerimi detaylı bir şekilde anlattım. Canım kızım bana çalışkan öğrenci psikolojisi yaşıyor. Murat Bey'den bu başarıyı karşılığında kocaman bir aferin kaptım.

Murat Bey'den sonra Halit Bey'e gittim. Ultrasonda bebeğimi ilk defa üç boyutlu olarak gördüm.

Her şey normal bir şekilde geliyordu. Çok şükür. Bebeğimi gördükten sonra içim rahatladı. İnsan görmediği bir şeyi bu kadar özleyebilir mi?

Galiba özleyebiliyor. Benim heyecanımı görünce hemşire hanım eve ultrason cihazı almak isteyen hastaların olduğundan bahsetti. Neyse ki ben henüz o kadar uçlarda değilim!



On altıncı haftayla yirminci hafta arasında beslenmeyle ilgili aklıma takılan her şeyi Doktor Murat Bey'e sordum.

Sabahları karnım kazınarak uyanıyorum. Akşam ne yersem yiyeyim fark etmiyor, ne yapmalıyım?

Uzun süre aç kalınca kan şekerin düşüyor olabilir. Akşamları yatmadan yoğurt yiyebilir, ayran veya süt (mümkünse az yağlı ve gaz yapmaması için de laktozsuz süt) içebilirsiniz.

Kabızlık için ne yapmalıyım?

Hamilelikte progesteron hormonu artar, bu da kabızlığa sebep olur. Dolayısıyla, özellikle hamileliğin ilerleyen dönemlerinde hemoroid oluşmaması için dikkat etmeliyiz. Bağırsakları çalıştırmak için bol bol su iç. Probiyotik yoğurt tüket. Sıvı ilaçlardan kullanabilirsin. Hap şeklinde olanları önermiyorum.

Bu aralar vitaminlerimi düzenli alamıyorum, canım almak istemiyor, ne yapmalıyım?

Seni bu duruma getiren biziz. Uyguladığımız tedavi bir buçuk senedir devam ediyor ve senden o kadar çok ilaç almanı istedik ki bu tepkiler normal.

İstersen sana ilk olarak hangi ilaçları niçin önerdiğimizi anlatayım. Sonra kullanacağın ilaç miktarını düşürelim. Bundan sonra karar sana kalsın.

Omega 3: Bunu düzenli alman bebek için çok önemli. Omega 3 bebeğin sinir sisteminin gelişmesine yardımcı olur. Bu sayede sinirler aldıkları uyarıları daha iyi ve çabuk iletir. Bu ne anlama geliyor? Bebeğinle iletişiminiz daha erken başlayacak. Gülmeyi, çevresindekileri gözleriyle takip etmeyi ve seslere tepki vermeyi daha erken öğrenecek.

Kalsiyum: Bu senin için gerekli. Saçlarının dökülmesini ve tırnaklarının kırılmasını önler. Bunu sana efervesan tablet şeklinde de verebilirim. Her gün yerine haftada dört defa alabilirsin.

Folik asit: İlk üç ayda çok önemliydi. Bebeğin omurilik gelişimi için gerekliydi. Bu sayede bebeğin kafasını daha erken dik tutabilecek. İlk üç ayı geçtiğimiz için düzenli olarak almasan da olur.

C vitamini ve beta-glukan: Hamilelerde bağışıklık sistemi normale kıyasla zayıf olur. Öyle de olması lazım, yoksa bebek tutunamaz. Bu esnada hastalanmamak için C vitamini ve betaglukan alman gerekiyor. Özellikle bu

kış dönemlerinde soğuk algınlığından korunmak için gereklî.

Çok su içemiyorum, hazımsızlık yapıyor. Onun yerine yemeğin yanında soda içiyorum, olur mu?

Su içmen gerekli; idrar renginden (normalde berrak olmalı) yeterli miktarda su içip içmediğin anlaşılır. Biz hastanın kanaması olsa bile bol su içmesini öneriyoruz. Kanamayı artırıcı maddeler ancak bu şekilde vücuttan atılıyor. Soda çok önermiyorum. Biliyorsun, içinde tuz var. Tuzsa tansiyon, ödem, şişkinlik yapar. Onun yerine başka şeyler iç. Taze meyve suları, hoşaf veya limonata gibi.

Evde himalaya tuzu kullanıyorum, uygun mudur?

Mineral açısından zengin olduğu için himalaya tuzu kullanabilirsin. İyotlu tuzu sana önermiyorum.

Doktor Murat Bey'in Diğer Hatırlatmaları

✓ Varis çorabı giymeye tekrar başlamanı istiyorum. Sana uygun ölçüleri daha önceden belirlemiştik. Günde altı ila sekiz saat arası kullan. Bu çoraplar hamilelik sırasında kan dolaşımını düzenleyecek ve vücudunda ödem oluşmasını engelleyecektir. Böylece son aylarda rahat edeceksin.

✓ Kabuklu deniz ürünleri yeme; cıva içeriyorlar. Sucuk, salam ve sosis de yeme; parazit taşıyor olabilirler ve hamilelikte parazit tedavisi uygulayamıyoruz.

✓ Hayvansal gıda tüketmeye başlayabilirsin. Kontrollü bir şekilde balık, et ve tavuk yemelisin.

Halit Bey'e on altıncı haftayla yirminci hafta arasında yaptırmam gereken testler konusunda danıştım.

Bu aralar 3'lü test yaptırmam gerekmiyor mu?

2'li testin sonuçları bizim için şüpheliyse 3'lü testi

istiyoruz. Onun sonucuna göre de amniyosentez yapıp yapılmayacağına karar veriyoruz. Senin 2'li test sonuçların gayet normal çıktı. Bu sebeple 3'lü teste gerek yok.

Detaylı ultrasona kim bakacak?

En başından beri bebeğinin gelişimini ben takip ettiğim için herhangi bir sorunu benim fark etmem daha kolay olur. Ama eğer şüpheli bir durum görürsek, fikir almak için seni başka bir doktora da yönlendirebiliriz. Şu âna kadar her şey çok normal bir şekilde ilerledi, endişe etmemizi gerektirecek bir şey yok.

17. Hafta

Bu hafta yılın son haftası ve ben her sene olduğu gibi çok heyecanlıyım. Geride kalacak yılın son günleri ve yeni yılın ilk günleri içimi hep kıpır kıpır yapar. Yine caddelerde, sokaklarda gezmeye başladım bile.

Sevgili kızım için ilk alışverişimi yaptım. Beğendiğim bir bebek dükkânının yüzde elli indirimine girdiğini görünce, bir sonraki kış sezonu için altı-dokuz aylık bebeklere göre kıyafetler aldım. Pembe ve kırmızı renkleri tercih ettim. Bebeğimi bu kıyafetlerin içinde hayal etmek bile beni inanılmaz mutlu ediyor.

Annem de tam anneanne havasına girdi. Bebeğimiz için sürekli alışveriş yapıyor. Yazın doğum yapacağım ama olsun. Annem şimdiden bir bebek yorganı bile almış! Bu sene bana gelen yılbaşı hediyelerinin çoğu bebeğimle ilgiliydi. Dostlarım ve akrabalarım sanıyorum beni artık bir anne olarak da görmek istiyor.

Bu arada bir de mide fesadı geçirdim!

Yılbaşında her yer çok kalabalık olur diye yeni yıl yemeğini erkenden yemeğe karar verdik. Eşimle bir öğlen buluştuk. Normalde çok et yemiyorum, ama güzel bir restorana

gidince tabii ki biraz abartmışım. İki kere patates aldım, onları da etin sosuna batıra batıra yedim. Bir kadeh kırmızı şarap, arkasından parfe, üstüne bir de yeşil çay derken sanıyorum ölçüyü kaçırmışım.

Yemekten sonra biraz dolaşmak istedim. Vitrinlere bakıp hediye seçecektim. Yarım saat sonra fenalaştım. Bir dükkânda az kalsın bayılıyordum. Bir kanepeye kırk dakika kadar uzandım da ancak kendime gelebildim.

Bu olaydan çıkardığım en büyük ders, şarap içmemem gerektiği oldu. Belli ki şarap bana hamilelikte dokunuyor. Azıcık içsem bile bir süre sonra kötü olduğumu daha önce de görmüştüm zaten. Ayrıca midemi de bir daha asla tıka basa doldurmamaya karar verdim.

18. Hafta

Bu hafta bir arkadaşımın daha hamile olduğunu öğrendim. Henüz beşinci haftasında ve kendini çok kötü hissediyor. Birdenbire çok yol katettiğimi fark ettim. Neyse ki o zor dönemi atlatmışım. Hamile arkadaşımınla konuşunca onun korkularını gördüm. Herkes bebeğine zarar verebilirmiş gibi düşünüyordu. O zamanlar ben de mi öyleydim acaba?

Kendimi genelde çok iyi hissediyorum. Enerjim yerinde, ama gene de çok yorucu şeyler yapmıyorum. Pilatese aynı hareketlerle devam etmeme rağmen bazen biraz zorlayıcı geliyor.

Bir anda göbeğim çıktı; ben bu işi anlayamadım doğrusu! Hamile kotumu giymeye başladım. Yeni yeni hamile kıyafetleri alıyorum, daha doğrusu normal dükkânlardan üzerime olabilecek bol kıyafetler alıyorum. Yanlış mı yapıyorum bilemiyorum ama hamile dükkânları hem gereksiz pahalı, hem de biraz zevksiz.

Eşim yeniden gözüme sevimli görünmeye başladı. Bana evde çok yardımcı oluyor. Daha önce yapmadığı şeyleri bile

yapıyor artık. Dokuz buçuk yıldır evliyiz, ilk defa çamaşırları makineye koydu, yıkayıp astı. Kahvaltılar hazırlıyor, bana ilaçlarımı hatırlatıyor, su getiriyor, yeşil çay yapıyor. Bu yıl bu adama bir şeyler oldu.

Geceleri uyuyabiliyorum. Gerçi bir iki kere kalktığımla oluyor ama olsun. Sabahları uyanmaksa biraz zor geliyor.

En önemli haberimi sona sakladım; bu hafta kızımın adına karar verdik: Eva.

Bir sürü isim düşünmüştük. Onların arasında bir seçim yapmaya çalışırken, birdenbire eşim, “Eva olsun mu?” dedi. Ben de kabul ettim. Adını kızımın seçtiğini düşünüyorum.

19. Hafta

Haftaya baş ağrıları ile başladım. Âniden üzerime bir yorgunluk çöktü ve merdiven çıkarken nefes nefese kalırdım.

Karnım iyice belirginleşti, artık saklanacak bir tarafı kalmadı.

Bu hafta detaylı ultrasona girdim. Meğer bu prosedürün bir kuralı varmış. Kendi doktorunun dışında başka bir doktora da yorum almak için gidiliyormuş. Benim ultrason muayenem iyi geçti. Yani anormal bir şey yok, çok şükür. Şeker kızımı iyice özledim. Onu kucağıma alıp koklamak istiyordum.

Yalnız maalesef bu hafta ilk defa tansiyonum çıktı. Sınırım biraz fazla yedim. Bir geri adım attım, yeniden dikkatli beslenmeye başladım. Murat Bey üç beyazı bana yasakladı. Un, tuz ve şeker yemiyorum artık. (İtiraf ediyorum, hiç yemiyorum dersem yalan olur. Ama epeyce azalttım.)

20. Hafta

Bebğim büyüdükçe her şey benim için farklı anlamlar kazanıyor. Örneğin, İstanbul’da kar yağıyor. Sezonun ilk

karı, benim için de bebeğimle birlikte karşıladığım ilk kar yağışı oluyor.

Yediklerime dikkat ediyorum. Ama daha hareket etmeye başlayamadım. Üzerimde ciddi bir halsizlik ve keyifsizlik var.

Karnım sanki her hafta biraz daha büyüyor, her geçen gün daha da belirginleşiyor. Hafta başı tahliller yaptırdım. Sonuçlar hakkında da hafta içinde Murat Bey ile konuştum.

Yirminci haftayla yirmi dördüncü hafta arasında yapılan testlerin sonuçlarını şu şekilde değerlendirdik.

LDL, yani kötü kolesterol, iyi çıktı. Hamilelikte 160 ve üzeri kötüyken, benimki 117 idi. (Hamilelik haricinde LDL 100'ün altında olmalı.)

Kan sayımı sonuçlarım da iyiydi. Her gün yapılan kan sulandırıcı iğneler işe yarıyordu, çok şükür.

Fakat kanımdaki karbondioksit miktarı 0,8'in altında olması gerekirken 1,64 çıktı. Bu sonucun sigara kullanımıyla bağlantılı olduğu sanılabilir. Oysaki hayatımda hiç sigara içmedim. Doktorum bu durumu çocukluğumda sigara içilen ortamlarda çok bulunmuş olmama yoruyor. Çare olarak bir nefes terapistine gidebilirmişim. Aslında planlarım arasında bu da yer alıyordu zaten, demek ki bir ân önce gerçekleştirmeliyim.

Doktorum her gün on beş, bilemedin yirmi dakika diyafram nefesi alarak kendi kendime meditasyon yapabileceğimi de belirtti. Hücrelerime yeteri kadar oksijen gidebilmesi önemliydi. Sonuçta yağ yakımı, hücreye bol miktarda oksijen ulaşmasıyla gerçekleşiyordu.

Hamilelikte 200'ü aşmaması gereken trigliserit ise bende 240 çıktı. (Hamilelik haricinde trigliserit 150'nin altında olmalı.) Bu durum ileride eklem ağrılarına sebebiyet vereceğinden daha sık yürüyüş yapmam gerektiğini tespit ettik. Aslında tahmin etmediğim bir şey değildi bu. O ara

halsizlikten ve soğuk havalardan hareketsiz kalmıştım.

Şekere gelince, maalesef o da yüksek çıktı. Ne kadar ilginç, vücudumuz hamilelik sırasında bir şekilde insülin direncini artırıyormuş. Sebebi de önce bebeği beslemekmiş. Bu aralarda da ilerki günler için yağ depolamaya başlıyormuş. Demek ki bu ay 3,8 kilo almam (2,1 kilosu da yağ) boşuna değilmiş. Gerçi hamileliğimin başından beri toplam 5,1 kilo almışım. Bu da normal sayılıyor ama 3,8 kilosunu on altıncıyla yirminci hafta arasında almam kötü olmuş.

Hemen vücudumla konuşmam gerekecek. Bizi kötü günlerin beklemediğini, ona gereken besinleri her zaman sağlayacağımı belirten olumlama yapmaya başlayacağım.



Birinci Olumlama

“Hücrelerim, sizleri çok seviyorum. İşinizi en iyi şekilde yaptığınız ve hamilelik sürecinde bana yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ederim. Varlığınızın farkındayım ve her gün ihtiyacınız olan besini size sağlıyorum. Bizim için her ân neşe, mutluluk, şifa ve sevgi dolu geçiyor. Evren bizi kolluyor, kuşatıyor. Evren bolluk ve bereketini bizimle her ân paylaşıyor. Depoladığınız besinleri ve yağları serbest bırakın, onlara ihtiyacımız yok. İhtiyacımız olan her şey bize en doğru zamanda ulaşıyor. Hamilelik sürecini huzurlu, sağlıklı, keyifli, enerji dolu ve ideal kiloda geçirmeme yardımcı olduğunuz için çok teşekkürler. Her şey için şükürler olsun. Ve öyledir.”

Unutmayın, olumlama bilinçaltına verilen mesajlardır. Bunun için yirmi bir gün boyunca her gün kırk bir kere söylenmeleri gerekir.

Bu arada insülin direncine karşı yapılması gerekenler hakkında da Murat Bey’le konuştuk.

Yemeklerle beraber kan şekerini düzenleyen ilaçlar almalıydım. Bunun için doktorum bana iki farklı ilaç verdi. Son zamanlarda artan iştahımı bu şekilde dengeleyebileceğim.

Beslenmeme dikkat etmem de lazımdı. Yeni bir diyeteye başladım. Şimdiye kadarki diyet programlarını harfiyen uygulayamasam da, bana yol göstermeleri açısından çok faydalarını gördüm. Bu seferki programdansa şaşmak yok.

Aşırı şeker yemem yasaktı. Onun yerine ara ara ayran, yoğurt, kepek ekmeği ve az şekerli meyveler yiyorum (örneğin; mandalina, elma, kivi, ayva).

Yiyebileceklerim arasında biraz da protein var; et, tavuk ve kuru baklagiller. Bol su içmeli, iki-iki buçuk saatte bir bir şeyler yemeliyim.

Bunların yanı sıra hareketli olmalıydım. Bana önerilen, günde 5500 adım atmam ve haftada üç gün pilatese devam etmemdi. Evde yürüme bandımın olması işe yarayacaktı.

Adımlarınızı saymak için bir “pedometre”den yararlanabilirsiniz. Bu aleti kullanmak insanda farkındalık yaratıyor. Kendinizi çok hareketli zannettiğiniz bir günde aslında hiç hareket etmediğinizi fark ediyorsunuz. Yaptığımız eylemler birden anlam kazanıyor. Asansör yerine merdiven çıkmayı tercih ediyorsunuz çünkü atmanız gereken adım sayısına henüz erişmemiş oluyorsunuz. “Bugün çok hareket ettim,” demekle kalmıyor, “Kaç adım attım? Daha ne kadar adım atmalıyım?” sorularına cevap arıyorsunuz. Kararlarınız netleşiyor ve zihniniz berraklaşıyor.

Her sabah kahvaltıya başladıktan iki saat sonra kan şekerimi ölçmem gerekliydi. Çıkan sonuç 70-120 arasında olmalıydı.

Bunun için de kullanabileceğiniz çok basit bir alet var.

Adı “glukometre.” Parmak ucunuzdan verdiğiniz kanla ölçüm yapıyor.

Bu aleti sık sık kullanarak yediklerimin vücudum üzerindeki etkisini fark ettim. Örneğin; bazı zamanlar yemek yemediğimde kan şekereğim düşmesiyle beraber soğuk terler döküyor ve asabileyşiyordum. Eğer çok tatlı yersem, bu sefer de konsantrasyon eksikliği çekiyor ve uyuklamaya başlıyordum. Zamanla glukometre olmadan da kendimi kontrol etmeyi öğrendim.

Murat Bey insülin seviyem düzeldikçe enerji seviyemin yükseleceğini ve kendimi daha iyi hissedeceğimi söyledi.

Halit Bey de kontrollerini her zamanki gibi düzenli ve detaylı bir şekilde yaptı. Her şeyin normal gittiğini, endişeye gerek olmadığını belirtti.

Çıkmayı planladığımız seyahatten de kendisine bahsettik; problem olmadığını, gidebileceğimizi söyledi. Sadece kendimi çok yormamamı, molaları bol tutmamı ve susuz kalmamamı tavsiye etti.

21. Hafta

Hafta sonu yoğun kara rağmen hedefimizden şaşmadık ve bebeğimizin odası için eşya baktık. Aklımda henüz net bir resim oluşmamış olsa da, neler alabileceğimiz konusunda aşağı yukarı fikir sahibi oldum. Siparişlerin hazırlanması dokuz hafta kadar sürüyormuş. Alacaklarımıza bir ân önce karar versem iyi olacak.

Neler istiyorum:

Bir dolap (ufak bir şey olmasın),

Üzerinde bebeğimin altını değiştirebileceğim bir çekmecelik,

İlk üç ay boyunca benim yatak odamda duracak minik bir beşik,

Üçüncü aydan sonra bebeğimin otuz altı aylık olana dek

kullanacağı bir bebek yatağı,
Emzirme koltuğu olarak kullanabileceğim bir koltuk,
Lamba,
Halı,
Perde,
Üzerine notlar yapıştırılacak bir pano,
Ve tabii aksesuarlar.
Odada genel olarak pembe, beyaz ve bej tonları kullanılabilir.

Artık bebeğimin hareketlerini hissedebiliyorum. Yaşasın! Sanki biri içimde sörf yapıyor gibi.

Haftanın son günlerinde akrabaları ziyaret etmek için Gaziantep'e gittik. Bizim için bir değişiklik oldu. Ama görülen o ki seyahat bana pek yaramadı. Kan şekerim yükseldi, gece ayağıma kramplar girdi, karnımın da şişmesiyle her gün sıkıntı çektim. Gaziantep'in güzel yemeklerini bile yiyemedim döndük.

22. Hafta

Sıkıntılı geçen seyahatten sonra ayağımın tozuyla Murat Bey'in yanına gittim.

İlk olarak kan şekerimdeki yükselişin nedenini sordum. İlaç almama rağmen niçin böyle bir sorun ortaya çıkmıştı?

Cevabı çabucak aldım. Suçlu bulunmuştu: human plasental laktojen hormon.

Bu, hamilelikte ortaya çıkan ve insülin direncini artıran bir hormonmuş. Glikozun hücrelere dağılmasını engelliyor, halsizliğe ve vücutta yağ depolanmasına sebep oluyormuş. Bu olayı, bebeğin ilerki günler için yağ depolayarak kendini garantiye alması şeklinde düşünebiliriz.

Murat Bey, endişelenmem gereken bir şey olmadığını, şu ân bir ara dönem yaşadığımı, zaten doğumdan sonra bunların ortadan kalkacağını belirtti. Endişelerimi bir kenara bıraktım.

Kan şekeri dengesizliği benim durumumdaki gibi kalıtsal olabiliyor. Yükselmesine yol açan şeylerin başındaysa çoğul gebelik, dengesiz beslenme ve hareket azlığı geliyor-muş. Bu sebeple tekrar hareket etmeye başladım. Evdeki yürüme bandına çıkmak için kendimi zorluyorum.

Ayaklarıma giren kramplar ise magnezyum eksikliğine işaretmiş. Hemen ilaç takviyesi almaya başladım.

Karnımda hissettiğim şişkinliğe gelince, o da kan şekeri dengelemek için aldığım ilacın etkisiymiş. Çok şükür her derdin bir çaresi ve çözümü var.

Hafta boyunca bir yandan da bebek odası baktım. Sanıyorum artık ne istediğime karar vermem lazım. Her şey çok güzel ama bebeğim kız olduğu için renk seçeneğim pembe tonlarıyla sınırlı kalacak.

Bebek odası, beşik, bebek arabası, araba koltuğu ve ana kucağı olmazsa olmazlarımız. Bunlara bir karar verebilsem, geri kalanlara karar vermek kolay olacak.

Bebek kıyafetleri konusunda baya bir uzmanlaştım. Ay hesaplamaları yapa yapa yazlık kışlık bir sürü şey almışım.

23. Hafta

Şaka maka altıncı ayımızın dolmasına bir hafta kalmış. Bu aralar duygusal iniş çıkışlar yaşıyorum. Ah bu hormonlar!

Bu hafta çok eğlenceli bir gece geçirdim. Bir doğum günü partisinde kızımınla göbek attık. Hamile olduğum için kendimi hiç kısıtlamadım. Tek bir kadeh bile içmedim ama en çok eğlenenlerden biriydim. Sanıyorum en önemlisi rahat olmak.

Bu arada alacağım bebek arabasını da seçtim.

Uzun araştırmalardan sonra, yatar pozisyonda kullanılabilen, ama istendiğinde takıp çıkarılabilen aksesuarlarıyla oturma pozisyonuna da geçirilebilen bir üründe karar kıl-

dım. Ayrıca araba koltuğu olarak almayı düşündüğüm markayla da uyumlu hale getirilebiliyordu.

Bebeğin ilk altı ay boyunca arabasına yatar pozisyonda konması, omurilik gelişimi için çok önemliymiş. Eğer arabası buna uygun olmazsa, arabayla uzun süre dolaştırılması önerilmiyor. Eva da yazın geleceği için niyetim onu arabasına atıp sahillerde, sokaklarda gezmek.

Daha sonraki aylar için bebek arabası o kadar önemli değilmiş. En basit araba bile iş görebilir.

Bebeğim sürekli hareket ediyor, içimde sanki minik bir denizkızı var.

Artık sırt üstü de yatamıyorum. Bir süre sona ya nefes almakta zorlanıyorum, ya da belim ağrıyor. Bu sebeple yastık sayısını artırdım. Beş yastık birden kullanıyorum!

24. Hafta

“I’m sooo pregnant,”* şeklinde dolanıyorum. Karnım baya şişti. Gerçi kıyafetlerimi bol tutarsam hamile olduğum pek anlaşılmıyor. Gaz sorunun ise hâlâ devam ediyor; bunun sebebi bağırsakların yer değiştirmesiymiş.

Bu hafta üzerimde bir halsizlik var. Bıraksalar beni de bir kenarda uyusam.

Eskiden pilates yaparken bir yandan etrafımdakilerle sohbet bile ederdim. Şimdi ise bırak sohbet etmeyi, nefesimi zor dengeliyorum. Hocamın hafif hareketler göstermesini istiyorum.

Bu aralar baya bir uykuluyum. Akşam sekizde salonda uyuklamaya başlıyor, sabahları yataktan zor kalkıyorum. Gece boyunca da dört beş kere uyanıyorum.

Haftanın bir diğer büyük olayı, “bebek fuarı”na gitmemdi.

Fuarda bir sürü şey öğrendim, daha da güzeli çok da ca-

* “Çoook hamileyim.”

hil kalmadığımı gördüm. En azından doğru yoldaymışım. Süt pompaları, süt sağma makineleri ve bebek gelişimiyle ilgili eğitici CD'ler hakkında stand görevlilerinden bol bol bilgi aldım.

Artık emzirme hakkında da bilgi sahibiyim. Bir kere bunun başlı başına bir iş olduğunu söyleyebilirim. Emzirmeye başlamadan önce bir ön hazırlık yapmak gerekiyor. Doğuma bir ay kala, göğüs uçlarımın çatlamasını engellemek için bir krem sürmeye başlamalıyım. Bu sayede emzirme işlemi hem bebeğim hem de benim için daha sağlıklı olacak. Ayrıca bu kremin silinmesine de gerek yok, çünkü bebek için zararlı değil.

Sütümün bol olması için su içmeye ve yeşillik tüketmeye özen göstermem gerekiyor. Bu durumu ineklerin beslenmesine benzetiyorum.

Emzirme işlemini büyük ölçüde kolaylaştıran bir şey de süt sağma makinesi. Araştırmalarım sonucunda, aynı anda iki göğüsten birden süt sağabilen elektrikli bir makine almaya karar verdim. Aynı anda iki göğüsten de süt sağılması önemli. Çünkü hem zaman kaybı yaşanmıyor, hem de aynı anda iki taraf da uyarıldığı için beyne ikiz bebek sinyali gönderiliyor ve vücut daha fazla süt üretiyor.

Bir de bebeğinizi emzirirken kullanabileceğiniz yastıklar ve emzirme önlükleri var. Önlük, bebeğe dışarıda süt vermek istenirse kullanılıyor. Çok pratik bir şey, ondan aldım. Emzirme işlemi esnasında annenin ve bebeğin duruşuna destek olan yastıktansa emin olamadım. Süt sağma makinesini de doğumun ilk haftası almaya karar verdim.

Neyse ki bu hafta da bitti. Artık tam altı aylık hamileyim. Yoksa yedi mi demeliyim?

25. Hafta

Yeni haftaya girmemizle birlikte bulantılarım başladı. Midemde sürekli bir ekşime vardı ve kusacak gibi oluyordum.

Doktorumun anlattıklarına ve okuduğum kitaplara göre, bebek büyüdükçe mideye baskı yapıyormuş. Bu da reflüye sebep olurmuş. Bulantıları önleyecek bir şurup aldım, ama onu da içemiyorum çünkü tadı çok kötü. Yani ya onu içerken kusacağım, ya da içmeyecek ve belki kusacağım. Bu sebeple bekleyip de görmeye karar verdim.

Halk arasında bu durumu, “Bebeğin saçları çıkarken anenin midesi ekşir,” diye açıklıyorlar.

Bebeğimle artık baya baya etkileşim içindeyiz. Yemek saatlerimi azıcık geciktirsem, hemen bana hatırlatıcı tekme-ler atıyor. Canım bebeğim, demek sen de benim gibi açlığa tahammül edemeyenlerdensin.

Nihayet bebek odasının nasıl olacağını belirledim. Siparişi de ilk kaparo ile haftaya vereceğim. Eşyalar çok içime sindi, çok şükür. Her şey pembe beyaz. İnşallah cici kızım da odasını görünce beğenir.

Ayrıca, ileride bu mobilyaları nasıl mavi renge dönüştürebileceğimizi şimdiden planladım bile!

Babamız bu durumu gülerek karşıladı; sanırım geniş bir aile olacağımızı yavaş yavaş kabulleniyor.

Bu hafta bir de aylık doktor kontrolüne gittim. Pek fazla şey konuşulmadı. Sadece doğumun otuz sekizinci hafta içinde olacağını öğrendim. Tabii eğer normal doğum olursa, o zaman kırkıncı haftaya kadar beklemem gerekebilir.

En doğrusuna son haftalarda bebeğimle benim durumu-muza göre karar vereceğiz.

26. Hafta

Galiba yine o ilk üç ayki hallerime döndüm. Nasıl bir uyku çöküyor üzerime anlatamam. Gözüm sürekli yatakta; işten erken çıkıp eve geliyor ve hemen uyuyorum. Sabah kalkıyorum, kahvaltımı yapıyorum, sonra biraz gözlerimi dinlendireyim diyorum ve bir de bakıyorum ki uyumuş kalmışım!

Daha yapılacak bir sürü iş olmasına rağmen her şeyi zamanına bıraktım. Nasıl olsa bir şekilde halledilirler. Önemli olan, bebeğimi sağlıklı bir şekilde kucağıma almam. Geri kalan her şey boş.

Bu haftanın en önemli olayı, eşimin doğum günü kutlamasıydı. O da biraz hasta olduğu için dışarı çıkmadık, pastamızı evde kestik.

Çok şükür bir sıkıntımız yok. Kızım maşallah sürekli hareketli. Hatta arada bir durup da dinlenirse merak etmeye başlıyorum. Canım kızım kime benzeyecek acaba?

27. Hafta

Murat Bey'e kontrole gittim. Çok şükür bir problem yok; hatta yine çalışkan öğrenci muamelesi gördüm.

Kilom yine dengelenmiş. Doktorum bana düzenli olarak yürüyüş yapmamı, nefes egzersizlerini atlamamamı ve bol su içmemi hatırlattı. Bir de varis çoraplarımı giyip giymediğimi sordu. Düzenli kontrolde olmak beni rahatlatıyor. Doğum hakkında da sorular sordum. Normal doğumun en azından opsiyonlarımdan biri olmasını istiyorum. Murat Bey bunun mümkün olduğunu söyledi. Ama epidural normal doğum için önceden anestezi uzmanına görünmem ve omurilik yapımın uygun olup olmadığına baktırtmam gerekiyordu.

Bu hafta sonu üç günlüğüne seyahate çıkmaya karar verdik. Kan sulandırıcı iğnelerimi düzenli yaparsam hiçbir sı-

kıntı yaşamazmışım. Bir iğne de uçağa binmeden önce yapmam gerekiyor.

Yine de doktor raporumu da yanıma alacağım. Ne olur ne olmaz, uçağa binişte problem yaşamak istemiyorum.

28. Hafta

Seyahat çok şükür gayet iyi geçti. Kimse hamile olduğumu anlamadı. Raporu göstermeme gerek olmadı. Kan sulandırıcı iğnemi uçağa binmeden iki saat önce yaptım, uçakta da bol su içtim. Yolculuğumuz sırasında herhangi bir sıkıntı yaşamadım.

Bol bol yürüyüş yapmam da sanıyorum faydalı oldu. Tabii eskiye göre enerjimde biraz düşüş var. Artık sık sık oturmayı, ufak çay ve kahve molaları vermeyi tercih ediyorum.

Barcelona'nın gece hayatını ve sangrılarını pek görmedim, ama yemeklerinin bol bol keyfini çıkardım.

Bebeğim de seyahatten memnundu; sadece öğün atlamama müsaade etmedi. Attığı tekmelerle bana yemek saatlerini net bir şekilde hatırlattı.

Bu hafta doktor kontrollerim vardı. Endişe edilecek bir durum yokmuş. Bu haftadan sonra jinekoloğum Halit Bey'i iki haftada bir göreceğim. Son haftalar bebeğin gelişimi hızlandığı için daha yakın kontrol gerekiyormuş. Bebeğimizin yüzünü görmek istedik ama bu defa da olmadı. Onun yerine poposunu gördük. Acaba kime benziyorsun kızım?

29. Hafta

Gaziantep-Fenerbahçe maçına gittim! Maça gitmek benim için bir ilkti, çok eğlendim. Kızım da attığı tekmelerle bana eşlik etti. Anlaşılan doğuştan fenerli olacak.

Enerjim çok değişken. Yürüyüşlerden sonra çok yorulduğumu hissediyorum. Diğer taraftan, pilates yaparken üzerime bir kuvvet geliyor.

Biraz ağırlaştım sanırım; nefes çalışmaları için bir profesyonelden yardım almalıyım. Doktorumun tavsiyesine rağmen hâlâ bir nefes terapistine gidemedim. Evdeyken kendi başıma diafram nefesleri alıyorum. Acaba yeterli olmuyor mu?

Bazı hazırlıklar yapmam gerek; önümüzdeki iki üç hafta içinde koşuşturmacayı bitirmeyi planlıyorum.

Artık çantamı bile zor taşırdım. Hele hele merdivenlerin lafını bile etmeyin. Merdiven çıkarken çok zorlanıyorum. İki üç basamakta bir durup karnımı tutuyorum.

Havalar serin ama bana sık sık sıcak basıyor, soğuk şeyler içmek istiyorum. Bir de uzanıp yatasım geliyor. Kızım içimde gün be gün büyüye de arada bir orada olduğunu unuttuyorum. Çok sevdiğim çok yakın bir arkadaşım bize kalmaya gelecekmiş gibi hissediyorum. İçimde bunun heyecanı var. Kendimi hâlâ anne gibi hissedemiyorum.

Acaba annelik nasıl bir duygu ve ben ne zaman bu duyguyu tadacağım?

30. Hafta

Günler hızla ilerliyor. Bebeğimin doğmasına sekiz hafta kadar kaldı. Ben hâlâ kendimi anne gibi hissetmiyorum. Şimdi de acaba hastanede ne giyeceğim diye düşünmeye başladım. En sonunda önden düğmeli bir gecelik almaya karar verdim. Daha bebeğim için beşik almadım ama önceliği ona vereceğim. Nedense bebeğimle ilgili konularda çok rahatım. Her şeyin bir şekilde hallolacağını düşünüyorum. Beni panikleten şey, kendimle ilgili yapmam gereken hazırlıklar.

Bu hafta ilk defa göğüslerimden süt geldi. Ne hissedeceğimi bilemedim.

Bir günüm bir gününe uymuyor bu aralar. Ya kendimi çok yorgun hissediyorum ya da çok enerjik oluyorum.

Gecelerim genelde uykusuz geçiyor. İştahım azaldı. Az ama sık sık yiyorum. Yeşil erik hâlâ favorim, sürekli erik yemek istiyorum. Geçen gece yarısı uyanıp yeşil erik ve muz yedim.

Çok susuyorum, özellikle de geceleri. Uyku ile uyanıklık arasında iki litre su içiyordumdur. Tabii bu sebeple tuvalet ziyaretlerim sık oluyor. Gece 00:00-05:30 arası tuvalet ve yatak arasında mekik dokuduğum söylenebilir.

Yüzümde lekelenmeler başladı. Yaz kış güneş koruması kullanmama rağmen gene de leke oluşmasını engelleyemedim. Bu aslında hamilelikte olağan bir durummuş. Bir estetsiyenle görüştüm, bana derin bir cilt temizliği, arkasından da kimyasal peeling yaparak lekelenmeyi durdurabileceğimizi söyledi. Birçok hamile kadına uyguluyorlarmış. Ve bebeğe bir zararı yokmuş.

31. Hafta

Bu hafta yüzümdeki lekelenmeler için cilt bakımına gittim. Cildim önce temizlendi, arkasından da hamileliğim ilerlediği için çok düşük dozda bir kimyasal peeling uygulandı. Gerçekten de yüzümün parladığını hissettim. Hamilelik sırasında cilt altında bulunan renk verici hormonlar arttığı için bu lekelenmeler oluşuyormuş. Bu sebeple hamilelik sırasında müdahale ederek bu hormonu dengelemek ileride oluşabilecek kalıcı lekeleri önlemek için gerekliymiş. Şimdi haftada bir kere olmak üzere toplam beş kere daha bakıma gideceğim. Hamilelikten sonra uygulanacak daha yoğun bakımlarla cildim pürüzsüzleşecekmiş.

Hamileliğimin otuz birinci haftasında aşermeye başladım sanırım! Canım sürekli yeşil erik yemek istiyor. İki gece 03:00-04:00 sularında kalkıp birer tas erik yedim. Kızımın adını eşimle aramızda “Erika” koyduk.

Eski hareket kabiliyetim kalmadı. Evden çıkmaya da pek

istekli değilim. Genelde yatar pozisyonunda olmayı tercih ediyorum.

Bebेğimin hareketleri artık dışarıdan da görölmeye başladı. Babası da kendini benim yerime koyuyor, hamileliği benimle yaşıyor adeta! Akşamları benimle tualete kalkıyor, benim eriklerimden yiyor, o da belinin altına benim yastıklarımın koyuyor.

32. Hafta

Çok şükür bir problem olmadığı için hamileliğimin sonuna kadar çalışmayı düşünüyorum. Bu da zaten otuz yedinci haftaya kadar çalışabileceğim anlamına geliyor. Sonrasında resmi olarak doğum iznim başlıyor. O zamana kadar çalışabilmek için bir rapor almam gerekiymiş. Bu rapor sadece otuz ikinci haftanın ilk günü alınabiliyormuş. Hafta başında önce doktorumdan raporumu aldım (“Otuz yedinci haftaya kadar çalışmasında bir mani yoktur ve otuz iki haftalık gebedir”), sonra onu bir devlet hastanesinde onaylattım ve nihayet iş yerimin muhasebe bölümüne teslim ettim.

Bundan sonra yapmam gereken, otuz yedinci haftanın başladığı ilk gün tekrar hastaneye giderek doğum öncesi istirahat raporu almak. Bunun için de çalıştığım yerdeki muhasebe bölümünden aynı gün tarihli bir vizite kağıdı ve yine doktorumdan otuz yedi haftalık gebe olduğuma dair bir yazı almam gerekiyor.

Bu arada bebeğimin araba koltuğunu, bebek arabasını ve yıkama küvetini aldım. Artık yavaş yavaş ihtiyaçlarını tamamlamaya başlıyorum.

Anneler ve bebekleri için cilt bakım ürünleri geliştiren bir marka tarafından organize edilen bir seminere katıldım. Çok faydalı oldu. Bebekler nasıl yıkanır, göbek bağları düşene kadar ve düştükten sonra nasıl davranılır, midelerinde niçin gaz oluşur ve gazları nasıl çıkartılır, altları nasıl de-

ğıştirmelidir ve bunlara benzer daha birçok pratik bilginin aktarıldığı bir seminerdi. Kafamdaki çoğu soru işaretinden kurtulmuş oldum.

33. Hafta

Bebeğimin hareketlerini dışarıdan rahatlıkla izlemek mümkün. Karnım bir sağa bir sola oynuyor.

Hazırlıklarla ilgilenmeyi sürdürüyorum. Evdeki odalardan birini boşaltmam lazım. Sonra da gerekli tadilatları (elektrik ve boya işlerini) yaptırıp orayı bebek odası haline getirmeliyim. Son zamanlarda bir enerji geldi üstüme, sürekli koşturuyorum. Sonra da çok yorulup birdenbire uyuyorum ama.

Hormonlarım nedeniyle duygusal iniş çıkışlar yaşıyorum. Başka zaman olsa hiç önemsemeyeceğim olaylar karşısında bir bakıyorum ciddi tepkiler vermişim, ağlama krizlerine girmişim. Eşimden de yeterli destek göremediğimi düşünüyorum. Hayatında öncelikli olarak bana ve kızına yer vermesini beklerken, bir de bakıyorum bizi geri planlara atmış. Normalden fazla ilgi görmek ve şımartılmak isterken, elime geçen kırıntılarla yetinmek zorunda kalıyorum. Ne doğumla ilgili detaylarla, ne de bebekle ilgili hazırlıklarla ilgileniyor. Bütün işlere ben koşturuyorum, sanki bebek sadece benim sorumluluğumda. Bizi bırakıp bir haftalığına iş seyahatine gitti. Ya o yokken ters giden bir şey olsa ve doğum yapmak zorunda kalsam? Ama eşimin bunları düşündüğünü zannetmiyorum, o hâlâ eski düzenini korumanın peşinde. Sabahları beni kahvaltı hazırlamam için uyandırıyor, akşamları iş çıkışları arkadaşlarıyla programlar yapıyor. Dediğim gibi, ben bu yolculukta yalnızım.

34. Hafta

Etrafımdaki seslere kulak tıkamak istiyorum. Herkes bana tamamlanmayan hazırlıkları hatırlatıyor, bu da bende stres yaratıyor. Bebeğimin erken gelebileceğini söylüyor, o zaman ne yapacağımı soruyorlar. Bu soruların cevaplarını ben de bilmiyorum. O zaman bir çaresine bakacağım diyorum.

Fakat bu hafta en azından bebeğime bakmamda bana yardımcı olacak birini buldum. Çok ciddi bir araştırma yapmadım. Toplam üç dört kişi ile görüşmüşümdür. Açıkçası bu işi biraz olurluna bıraktım. Bebeğim için en hayırlı kişi ile anlaşmayı diledim. Karar vermekte zorlandığım anda seçimi cici kızıma bıraktım. “Kimi istiyorsun sen bana söyle,” dedim ona. Sonuç olarak da içimde en büyük sıcaklığı uyandıran adayla anlaştım.

Kendimi halsiz ve aşırı duygusal hissediyorum. Hiç tahammülüm kalmadı.

Haftaya babyshower partimiz* var. İlk katılacağım babyshower partisi benimki olacağı için çok heyecanlıyım.

35. Hafta

Partimiz çok keyifliydi, iyi ki böyle bir organizasyon düzenledik! Sevgili arkadaşlarıma beni yalnız bırakmadıkları ve herkesi haberdar ettikleri için teşekkür ederim.

Her taraf pembe süsler ve balonlarla doluydu. Kurabiyeler, kekler, üzerinde bebek figürü olan kocaman bir pasta ve çeşitli oyunlar derken çok eğlenceli bir gün oldu. Bebeğimin geleceği için duyduğum heyecanı çevremdekilerle paylaştım.

Artık vücudumun ağırlık merkezi epeyce değişti; dengede durmakta ve oturmakta zorlanıyorum. Sık sık tuvalete gitmem gerekiyor. Sağ kasığımda ağrı hissediyorum. En ra-

*Davetlilerin doğacak bebek için hediyeler getirdiği bir kutlama.

hat olduğum pozisyon, sırtımı yastıklarla destekleyerek yat-
tığım pozisyon. Çok yürümekten, bacak bacak üstüne at-
maktan hoşlanmıyorum; bana rahatsızlık veriyorlar. Sanırım
bebeğim de büyüdü; tekmelerini, ellerini, hıçkırıklarını sık
sık hissediyorum.

Diğer bir yandan iştahım da azaldı, canım bir şeyler ye-
mek istese de yiyemiyorum. Porsiyonlarım çok küçüldü. Ağ-
zıma sürekli mide sıvısı geliyor. Sanırım bu durum midemin
üzerindeki baskıdan kaynaklanıyor. Bebek büyüdükçe mi-
dem ufalıyor.

En son doktor kontrolüne on beş gün önce gittim. Halit
Bey’le bu ay itibariyle kontrolleri her hafta yapmaya karar
verdik. Doktorum bebekle ilgili genel ölçümleri yaptı ve her
şeyin yolunda gittiğini söyledi. Bebeğim yaklaşık 300 gr
ağırlaşmış. Bu da beni baya sevindirdi. Zaten hareketlerinin
kuvvetinden de büyüdüğünü tahmin ediyordum.

Vücut ölçümlerimi yapan Doktor Murat Bey de yağları-
mın azaldığını söyledi. Bebeğimin büyümek için vücut yağ-
larımı kullanması beni çok memnun etti. Bunu anneler günü
hediye olarak kabul ettim.

Aile hekimimle bir de doğum sonrası beni bekleyenler
hakkında konuştuk. Bana sezaryen yarama sürebileceğim bir
krem ve sütümün artması için içebileceğim doğal çaylar
önerdi.

Sanıyorum insanların korkuları bilgi eksikliğinden kay-
naklanıyor. Doğum ve sonrası hakkında bilgi sahibi oldukça
fark ettim ki endişelerim giderek azalıyor. Şu ân doğuma
karşı tatlı bir heyecan hissediyorum; bu özel deneyimin be-
nim için en iyi şekilde gerçekleşmesini diliyorum. Normal
doğum fikri de hâlâ aklımda ama bu konuyu tamamen ev-
rene bıraktım. En hayırlısı nasılsa o şekilde bebeğimi kuca-
ğıma almak istiyorum.

Hayatımdaki bir diğer yenilik de, eşimle birlikte arka-

daşlarımızın bize hediye ettiği özel kursa başlamamız. Bu, on dersten oluşan ve tamamen 0-12 ay bebek psikolojisini anlatan bir eğitim programı. On saatlik eğitimi dört güne bölerek hazırlamışlar. İlk derste bebeğin uyku düzeni ve ağlama sebepleri ile anne babaların üstlenmesi gereken sorumluluklardan bahsedildi.

Eşimle karşılıklı konuşma ortamı bulabildiğim için çok memnun oldum. Onun bebeğimize karşı hissettiklerini anlatması ve sorumluluklarını fark edip onlara sahip çıkması, üzerimde hissettiğim yükü biraz olsun hafifletti sanırım. En azından aynı lisanı konuşmaya başladığımızı gördüm.

Diğer dersleri sabırsızlıkla bekliyorum.

36. Hafta

Bebeğim gitgide büyüyor. O büyüdükçe ben daha sık tuvalete gidiyorum. Kasıklarımda bir baskı hissediyorum. Artık otururken de, ayaktayken de kendimi rahat hissetmiyorum. Ancak yatar pozisyonda durabiliyor veya koltukta kaykılmış bir şekilde oturabiliyorum. Öne eğilmek mümkün olmadığı için ayakkabımı bağlayamıyorum, oturarak da bu işi yapmakta zorlanıyorum. Bedensel değişimlerin yanında ruhsal değişimler de hissediyorum. Acaba neler olacak? Hayatım nasıl değişecek? Sorumluluklarımı yerine getirebilecek miyim? Bebeğimle eğlenecek miyiz? Eşimle ilişkimizde neler değişecek? Bu yeni durumdan ikimiz de keyif alabilecek miyiz? Kendime bütün bu soruların zaman içinde yanıtlanacağını ve her şeyin istediğim gibi olacağını söylüyorum.

İçimde bebeğimi hissetmek çok özel bir duygu, sanırım sona yaklaştıkça bu duygunun biteceğine üzölmeye başladım. O kadar uzun bir zamandır onunla beraberiz ki, kısa bir süre sonra dışarıya çıkacağı düşüncesi beni hem heyecandırıyor hem de üzüyor. Ondan ayrılmak nasıl bir şey ola-

cak hiç bilemiyorum, doğunca göreceğiz artık.

Geçen gün dışarıdan aniden bir ses geldi ve bebeğim de bu sese tepki verdi. Onu konuşarak sakinleştirdim. Artık dış dünyayla ilgilendiğini anlıyorum. Sanırım aramıza katılmasına az kaldığını belli ediyor.

Karamsarlık içindeyim. Kendimi çok yalnız hissediyorum. İstediğim desteği kimseden göremiyorum. Herkes kendi gündemini oluşturuyor; oysaki benim gündemim hiç değişmiyor ve yardıma ihtiyacım var. Kimse bunu fark etmiyor mu?

Tahammülüm kalmadı, hiçbir şey için anlayış göstere miyorum. Hareketlerimin kısıtlı oluşu ve halsizliğim beni rahatsız ediyor. Ya işler yetişmezse? Daha hastane bavulumu bile hazırlayamadım. Yıkanacak ve ütülenecek eşyalar var, ev de darmadağınık, ama ben bebeğim gelmeden önce her şey düzenli olsun istiyorum.

Yapılacak bir sürü iş var, benimse hiç halim yok. Bütün gün uyuyabilirim. Acaba bunalımda mıyım? Ağlasam biraz rahatlar mıyım?

Hâlâ kendimi anne gibi hissetmiyorum. En büyük takıntım hijyen sağlamaya çalışmak. Evde bebek eşyaları ortaya çıktıktan sonra her şey bana tozlu gelmeye başladı. O tozlar bebeğimin eşyalarının üstüne konuyor ve onları kirletiyor diye düşünüyorum. Kafayı mı yiyorum?

Geçen gün, kâbus kadınlar gibi, ayakkabılarıyla eve girdiği için eşime tepki verdim. Oysaki kendime bu konulara takılmayacağıma dair söz vermiştim. Neler oluyor bana?

37. Hafta

Doğuma çok az kaldı. İştahım pek yok, meyve hâlâ en favori yemeğim.

Artık her hafta kontrole gidiyoruz. Canım bebeğimi sonunda gördüm. İlk defa bize yüzünü gösterdi ama pek bir

şey anlayamadım. Ağırılığı 2900-3100 gr civarındaymış. Saniyem içerisi ona biraz dar gelmeye başladı.

Doktorum eğer suyum gelirse kendisini aramamı söyledi. Nasıl yani, kızımın erken gelebilme ihtimali de mi var? İşte bunu düşünmeyi reddediyorum. Bu sebeple evde koşuşturmayı bıraktım. Ne yapalım, işler bir şekilde hallolur. İlla her işi benim yapmama gerek yok. Artık gün içinde daha çok yatıyorum.

Pilates derslerini haftada iki güne indirdim. Dersler beni çok rahatlatıyor. Kaslarımın gerginliği geçiyor ve kendimi daha elastik hissediyorum.

Bir iki gün içinde bakıcımız gelecek. Bambaşka bir düzenimiz olacak. İki kişilik evimiz, bebeğimin de gelmesiyle dört kişilik bir eve dönüşecek. Sürekli bir değişim içindeyim.

Her şey çok güzel olacak. Bu aralar kendime yeni bir olumlama buldum, onu tekrarlamaya başladım.



İkinci Olumlama

“Her şey olması gerektiği gibi oluyor. Evrenin mükemmel bir düzeni var. Olan her şey benim hayrıma. Güvenli ve huzurlu bir yerdeyim. Sahip olduklarım için şükürler olsun. İsteklerim en doğru zamanda ve şekilde gerçekleşiyor. Ve öyledir.”

Artık geri sayım başladı. Bambaşka duygular içerisinde olacağımı sanırdım ama bu işe başladığımdan beri değişen bir şey yok. Çok sevdiğim bir arkadaşım bana yatıya gelecek sanki, öyle bir heyecan var üzerimde. Aman ev dağınık olmasın da arkadaşım rahat etsin der gibiyim. Bebeğimi hâlâ bu şekilde bekliyorum.

Devlet hastanesinden istirahat raporumu aldım ve iş yetime teslim ettim. Artık resmen izinliyim.

Kaç kilo aldığımı son kontrolde doktorumla konuşacağım. Bebeğim bana kilo aldırmadığı gibi kendimi çok da sağlıklı hissetmemi sağlıyor. Cildim güzelleşti, vücudum daha biçimli oldu. El ve ayaklarımda şişlikler oluşmadı, hiçbir yerim ödem toplamadı.

Hamilelikle ilgili hiçbir yakıştırmının bilinçaltıma sızmasına izin vermediğim için her şey benim hayal ettiğim şekilde ilerledi. Çok şükür.

38. Hafta

Eva geliyor.

Evle ilgili işlerin bitmesi beni rahatlatmıştı, zaten son haftayı da kendime ayırmıştım. Kişisel bakımımıyla uğraşmayı, biraz keyif yapmayı planlıyordum.

Fakat gittiğimiz son doktor kontrolünde Halit Bey, “Suyun azalmış, bebek her ân gelebilir.-Sakin korkma, öyle bir şey olursa beni ara,” derken; Murat Bey de, “Hazırız artık, bebek gelse de olur. Ama sen bundan sonra pek hareket etme, pilatesi bırak, evde dinlen,” dedi. Çok sevgili bir komşumun da, “Sen galiba bugün yarın doğuruyorsun. Yüzün bile değişti,” demesiyle beni bir heyecan sardı. Hangisinin sözleri daha etkili oldu bilemeyeceğim ama en sonunda eşimle bir tiyatro yaşadık.

Bu konuşmaların üzerine kasıklarımdaya gün boyu bir sancı hissettim. Ertesi gün evden hiç dışarı çıkmadım. Bütün gün yattım, dinlendim. Buna rağmen kasıklarımdaya sancı geçmedi, aksine daha da şiddetlendi. Bunun üzerine Doktor Halit Bey’i aradım. Bana hastaneye gitmemi ve ağrılarımın doğum sancısı olup olmadığını kontrol ettirmemi önerdi.

İşte bende bundan sonra ipler koptu. Birdenbire doğuma

hiç hazır olmadığımı anladım ve ağlamaya başladım. Bir taraftan da kalan günlerde yapılacakları sayıyordum. Sanki üç günüm daha olsa anneliğe tamamen hazır olacaktım. Bu, eşim için sanırım bir şok ânydı. Ne yapacağını şaşırdı ve bir süre sonra sonra espriler yaparak beni sakinleştirmeye çalıştı. Sakinleştirmek konusunda pek başarılı olamasa da en sonunda beni güldürebildi.

Gece yarısı saat 02:00'de hastaneye gittik, 04:30'a kadar orada kaldık. Tüm bu koşuşturmacaya yanlış bir alarımın sebep olduğunu öğrendikten sonra tekrar eve geldik.

Sanıyorum kızım bana sürpriz yapmak istedi. Belki ağlayıp sızlanmalarım, belki de başka sebepler yüzünden kızım birkaç gün daha beklemeye karar verdi.

Günler yaklaştıkça heyecanım da doruğa çıkıyor. Kafamda bir sürü soru var. Acaba sütüm gelecek mi? Genel anestezi mi alsam yoksa epidural mı?

Bu soruları bir kenara bırakmaya karar verdim. Kendime her şeyin çok güzel olacağını söyledim. Bebeğimi tatlı bir heyecanla bekliyorum. Sesimi duyduğun ve mektubuma cevap verip de geldiğin için teşekkür ederim canım kızım. Seni bekliyorum!

BEBEKLİ HAYAT

VII. Doğum ve Sonrası



YAŞAM KOÇUNDAN

Yeni Zeminlere Geçiş

Hayat yolunda spiraller çizerek ilerleriz. Her yeni zemine acemi olarak başlar, zamanla çıraklık ve kalfalık döneminlerini atlatıp usta oluruz. Ama hayat döngüsü durmayı sevmez, bilgilerimizi artırarak yol almamızı ister. Bir zeminde ustalaşmak, başka bir zeminde her şeye baştan başlamayı gerektirir. Yeni zeminlere ayak bastığımızda bildiklerimizi geride bırakırız. Önümüze öğrenilmesi, fark edilmesi gereken yeni yeni şeyler çıkar. İşte bunları es geçmeyip kendimizi geliştirebilirsek, her zeminde ustalık kazanmayı başarırız.

Bebeğimin doğumundan bir süre sonra aklıma ilkokulda seksek oynayışım geldi. O zamanlar sadece oyunun verdiği heyecan ve coşkuyla bir kutucuktan diğerine sıçırıyordum. Şimdiyse aynı şeyi bebeğimin gelişmesiyle yeni zeminlere geçerken yapıyorum. Burada da acemiliğin yarattığı kaygı duygusu sanki her ân çizgiye basıp yanacaktım gibi hissetmememe sebep oluyor.

Biliyorum ki zeminler arası yer değiştirirken sorumluluklarım da artıyor. Yeni ödevlerim bunları fark edip, sevgiyle kabul etmek.

Bu bölümde, yaşadığım değişim sürecini ve ona nasıl uyum sağladığımı göreceksiniz.

Büyük Gün

Nihayet doğum yapacağım gün gelip çatmıştı. Her ne kadar oturmakta, yatmakta, eğilmekte, yemek yemekte ve daha birçok konuda sıkıntı yaşıyorsam da bebeğimden ayrılmak istemiyordum. Tam da hamileliğe alışmış ve bu zeminde ustalaşmışken birdenbire yepyeni bir zemine geçme fikri bana cazip gelmemişti. Hamililiğin bazı halleri bana sıkıntı verse de hepsine kendime göre çözümler bulmuştum. Örneğin; yere bir şey düştüğü zaman ayağımla alıyor, yatakta rahatsızlık hissedince yastık sayımı artırıyordum.

Annelik ise, gözlemlediğim kadarıyla, ek yastıklarla falan üstesinden gelinebilecek bir işe benzemiyordu. Acaba iyi bir anne olmayı becerebilecek miydim? Bir yandan da cici kızımı bir daha içimde taşıyamayacağımı düşünerek üzülüyordum. Bize hediye edilen bu özel zaman birazdan sona erecekti.

İşte bu düşünceler yüzünden evden çıkmakta ve hastanede hazırlıklarımı tamamlayıp da doğumhaneye inmekte epeyce geciktim. Eşimden ve hemşirelerden sık sık acele etmem konusunda uyarı aldım.

Ameliyathaneye girince, narkoz almadan önce doktorlarımı görmek istedim. Onları görmeden ameliyat olmak istemiyordum. Son kontrollerde Murat Bey'i de doğuma davet etmiştim. Doğum benim için bir kutlamaydı ve o olmazsa bu kutlama eksik kalacaktı. Ameliyat hazırlıkları başlamadan önce Halit Bey de Murat Bey de ellerimden tutup beni kutladılar. Yarışı başarıyla tamamlamıştım. Birazdan madalyamı alacaktım. Hepimiz hevesle Eva'nın gelişini bekliyorduk.

Yapılan hazırlıklar sırasında tek düşündüğüm, az sonra bebeğimle buluşacak oluşumuzdu.

Birden onu çok özlediğimi, onun da benim kadar heye-

canlı olduğunu fark ettim. İçimde kıpır kıpırdı. Narkozun sıcaklığını damarlarımda hissetmeden önce kızıma, “Merak etme bebeğim, her şey yolunda, hoş geliyorsun,” dedim.

Bebeğimi İlk Gördüğüm Ân

Gözlerimi açtığımda ellerime bağlı serumları gördüm. Sonra kocaman bir portakal yutmuşum da boğazımda kalmış gibi bir sıkıntı duyuyordum. Boğazım acıyordu. Birden ellerim karnıma gitti. Bebeğim yoktu. Kendimi çok yalnız hissettim. Bebeğim acaba neredeydi? Hayatından memnun muydu?

Bir taraftan bebeğimi düşünürken bir taraftan da boğazımdaki “portakalı” çıkartmaya çalışıyordum. Bir saat kadar sonra kendimi biraz toparlayabildim ve eşimi görmek istediğimi söyledim. Eşimin beni görünce ilk söylediği şey, kızımızın sağlıklı dünyaya geldiği ve çok tatlı olduğuydu. Yüzü yumuşamıştı ve gözlerinde tarifsiz bir sevinç vardı. Biraz sonra kızımı da yanımıza getirdiler. Onu kucağıma ilk verdiklerinde, “Ben şimdi anne mi oldum?” diye düşündüm. Bu pespembe, ufacık şey benim bebeğimdi. “Hoş geldin Evacığım,” dedim. Kızım kucağımda birden sakinleşti; beni tanımıştı. İkimizin de kolunda pembe birer bilezik vardı. Bu bilezikleri takabilmek için o da ben de uzun bir yolculuk yapmıştık.

Annelik Duygusu

Ben, “Anne oldum,” diyebilmek için tam dört ay bekledim.

Bebeğimle ilk defa baş başa dışarı çıkmış, bir alışveriş merkezine gitmiştik. Sanıyorum iki aylıktı. Orada maalesef talihsiz bir ân yaşadık. Bebeğimi yürüyen merdivenlerde

arabasından düşürdüm. İşte o anda ilk defa yüzüme çarpan annelik duygusuna, olay karşısında hissettiğim panik ve korku yüzünden tutunamadım.

Bu olay üzerinden iki ay kadar geçmişti. Bir akşam dizi izlerken bir sahneye takılıp kalana kadar, annelik duygusunun içimde gizli gizli büyüdüğünü fark etmemiştim.

Dizide evin genç kızı evlenmeye karar vermişti ve erkek tarafı onu istemeye gelecekti. Fakat kızın annesiyle babası bu durumdan memnun değildi. Baba, kızı evlense bile kapılarının ona her zaman açık olacağına dair bir konuşma yaptı. Anne ise kızının büyüdüğünü kabullenemiyordu.

İzlediklerim bana çok dokunmuştu. Henüz dört aylık olan bebeğimin bir gün evden gideceğini hayal edip başladım ağlamaya. Endişelenmek için henüz çok erken olduğumu biliyordum ama onun sıcaklığına öyle bir alışmıştım ki evimizi onsuz düşünemedim.

Şimdi bana, “Annelik nasıl bir şey?” diye sorarsanız, “Bir kadının sahip olabileceği en güzel kimliklerden biri,” diye cevap veririm. Bu kimliğim geliştikçe hayatımın diğer alanlarında da çeşitli yansımaları olduğunu görüyorum. Bebeğimin bana hissettirdikleri sayesinde kazandığım farkındalığı ve kaydettiğim gelişmeleri birkaç örnekle açıklayayım.

Koşulsuz sevmeyi öğreniyorum.

Bebeğimin yüzündeki bir tebessüm bana her şeyi unutturuyor.

Doğumdan sonra eve geldiğimde her tarafım ağrıyor, ayakta zor duruyordum. Daha önceden olsa haftalarca yattıktan çıkmayacağım bir durumdaydım. Fakat bütün ağrılara rağmen, bebeğim ağladığında derhal yatağımdan fırlayıp onu kucağıma alıyordum. Varlığı hayatımda yeni bir sayfa açmıştı. Onun dışındaki her şey ikinci plandaydı, kendi

bedenim bile.

Fark ettim ki bebeğime karşı duyduğum, koşulsuz bir sevgi; onun bu sevgiyi hak etmek için hiçbir şey yapmasına gerek yok.

Sürekli ânda kalma pratiği yapıyoruz.

Bebeğim o kadar hızlı geliyor ve büyüyor ki, onunla mümkün olduğunca çok vakit geçirmek istiyorum. Onu kucağıma almak bile bana yetiyor. Biliyorum ki yarın bugünden daha farklı olacak. O sebeple birlikte geçen her ânımızın keyfini sürüyorum.

Fark ettim ki bebeğimin yanındayken benim için zaman duruyor, geçmiş ve gelecek kayboluyor.

Sürekli eylemdeyiz, işbirlikçiyiz.

Bebeğimin ihtiyaçları her ân değişiyor. Sürekli yeni kararlar verip, eyleme geçmemiz gerekiyor. Kimi zaman dışarı çıktığımızda en gerekli şeyi evde unuttuğumuzu fark ediyoruz. Bu durumda yaptığımız hataya takılmak ve nedenini sorgulamak bize bir fayda sağlamıyor. Bunun yerine elimizdeki malzemelerle problemi nasıl çözebileceğimize odaklanıyoruz.

Fark ettim ki bebeğim geldiğinden beri daha pratiğim. Etrafımdakilerle işbirliği içindeyim. Daha hızlı karar veriyor ve uygulamaya geçiyorum.

Kendi fikirlerime sahip çıkıyorum.

Konu bebek olunca her kafadan ayrı bir ses çıkıyor. Kimisi için doğru olan, kimisi için yanlış oluyor.

Örneğin; anneanesi bebeğimin kıyafetlerini çok ince bulup üzerine bir kat daha giydirmek isterken, komşumuz onu çok kalın giydirdiğimizi söyleyerek çoraplarını çıkarmaya çalışabiliyor. Veya, bebeğin ağlaması yan masadaki

teyzeye göre gazdansa, üç yan masadaki anneye göre nazardan olabiliyor.

Fark ettim ki herkesin her konuda bir fikri var. Bu fikirler herkesin kendi tecrübelerinden doğuyor.

Bu yolculukta bebeğim bana kendi tecrübelerime ve fikirlerime sahip çıkmam gerektiğini gösteriyor. Sonuçta bu yolda yürüyen ikimiziz; neler yaşayacağımıza karar veren de biz olmalıyız.

Anne olunca fark ettiğim birçok şey daha var tabii. Ama burada son olarak belki de en keyiflilerinden birine değinmek istiyorum.

Bir bebek ne kadar da güzel kokuyor...

Emzirme

Bebeğimle geçen ilk günlerim daha öncekilerden çok farklıydı. Sürekli yanımda olmak isteyen bir kızım vardı. Bu durum maalesef hamileliğe benzemiyordu. Kendime ayıracak hiç vaktim yoktu. En basitinden, ne bir kitap okuyabiliyordum, ne de gazete. Artık hayatıma bir süre için ara vermem ve ailemizin yeni bireyiyle ilgilenmem gerekliydi.

Göğüslerim sanki bana değil, Eva'ya aitti. Sürekli süt isteyen kızım, birkaç saat dışında onlardan hiç ayrılmıyordu.

Doğum yaptığım hastanede emzirme hemşireleri vardı. Emzirmeyle ilgili öğrenmem gerekenler hakkında bana çok yardımcı oldular. Bu konuda her türlü soruyu sorabileceğim yetkili bir merci bulmuştum.

Günler, haftalar geçiyor; kızım gece gündüz göğsüme yapışık geziyordu. O kadar ki, ona "meme magnetim" adını takmıştım. Bir sıkıntım da emzirme sırasında iki elimi kullanmamı gerektiren bir durumla mutlaka karşılaşmamdı. Saçımı toplamam, acilen tualete gitmem ya da ayağımı veya sırtımı kaşımam gerekiyordu. En önemlisi de emzirirken çok

susuyor ve sürekli su içmek istiyordum. Dolayısıyla birileri bu işlem sırasında yanımda olmalı ve bana yardım etmeliydi. Neyse ki evde bana yardımcı olacak ve kızıma bakıcılık edecek biriyle doğumdan önce anlaşmıştım.

Hal böyleyken emzirmeye ancak üç buçuk ay kadar devam edebildim. Kendimi eve kapatmamış, yirminci günden sonra dışarı çıkmış da olsam, özgürlüğüm kısıtlanmış gibi geliyordu bana. Bundan olsa gerek üç buçuk ay sonra sütüm azalmaya başladı. İlk mama takviyesi denememizden sonra da bebeğim artık anne sütünü istemedi.

Göğsümde biriken sütü bir süre daha sağmaya devam ettim. Ama zaten emzirirken bile süt sağma makinesiyle aram oldukça bozuktu. İstedğim miktarı elde edemediğimi fark ediyor ve kendimi kötü hissediyordum. Sütüm benim için o kadar kıymetli olmuştu ki kızıma vereceğim zaman bile evdeki ablamızla pazarlık yapıyordum. Fazlasıyla da ne yaparsam artık! Değişik bir ruh hali içindeydim.

Mamaya Geçiş

Sütümün azalması ve bebeğimin memeden her seferinde ağlayarak ayrılması üzerine dördüncü ayda mamaya başladık. Aslında niyetim mama verirken anne sütüne devam etmektir. Ama maalesef olaylar tahmin ettiğim gibi gelişmedi.

Kızım mamayı çok sevdi. Hatta o kadar çok sevdi ki, arada bin bir zorlukla sağdığım anne sütünü bile istemedi. Böylece mama öğünlerimiz gitgide arttı. Tamamen mamaya geçmemizle cici kızımın kiloları da arttı. Artık zayıf değil, hatta ve hatta biraz da tombikti.

İlk altı ay sadece anne sütü önerilmesine rağmen biz bu kurala uyamadık. Bu konuyla ilgili olumsuz düşüncelerimi bir olumlama cümlesiyle kovaladım.

Kızımın ihtiyaç duyduğu miktarda anne sütü aldığını,

sağlıkla ve sevgiyle büyüdüğünü kendi kendime sık sık tekrarlardım. Böyle düşünmek beni rahatlatı.

Bir ay kadar sonra da meyve pürelerine başladık. Bebeğime gereken her şeyi sevgiyle sunmaya çalıştım.

Tatil

Bebeğimle yaptığımız her aktivite çok eğlenceli. Tatile gitmek de bunlardan biri.

Daha iki aylık olmamıştı, hafta sonu annemlerin yazlığına gittik. Bu, ilk evden çıkış denememizdi. Yanımıza almamız gereken eşyaların en önemlilerini evde unuttuğumuzu şaşkınlıkla fark ediyorduk; süt sağma makinesinin elektrik kablosu, emzik, biberon, sinek koruma örtüsü, şampuan, pişik kremi...

Daha sonra bir kaç kez araba ile Bodrum'a ve Çeşme'ye gittik. En ufak tatil fırsatlarını bile değerlendirdik. Neyse ki bebeğimiz bu konuda çok uyumluydu.

Yaz tatili boyunca minik kızımızı bir paket gibi her yere götürdük. En sonunda cesaretimizi toplayıp hep birlikte bir de yurtdışı seyahati yapmaya karar verdik.

Ben kızımı hemen pasaportuma işlettim. Fakat Madrid havaalanına vardığımızda onun için de ayrıca vize almamız gerektiğini öğrendik ve gerisingeri ülkemize döndük. Aynı gün iki kere uçak yolculuğu yapmak zorunda kaldık.

Uyku Eğitimi

Hamileliğin son haftalarında eşimle beraber gittiğim özel kursun faydalarını bebeğimle geçirdiğim ilk haftalarda görmeye başladım.

Bebeklerin ilk on iki ayda sergilediği davranışları ve zihinsel gelişimi anlatmaya odaklanmış olan bu kurs, beni bebeğimi anlama konusunda ustalaştırdı.

Doğru kaynaktan alınan bilginin ne kadar yararlı olabileceğini gördüm. Kulaktan kulağa yayılan bilgiler bize ulaşana kadar bambaşka şekillere sokulabiliyor.

Ben her ay bebeğimle kaliteli iletişim kurmak adına; bebeğin dilini anlama, ağlamasının sebeplerini fark etme ve daha pek çok konuda bu kurstan destek aldım.

Ama en önemlisi, dördüncü aydan ve belli bir kilodan sonra bebeğe verilen uyku eğitimi hakkında fikir edinmekti. Bu şekilde yaşam kalitemizi artırdığımızı söyleyebilirim.

Düzenli uykunun bebeğe öğretililebilecek bir şey olduğunu ve anne-babaların bu konuda bir uzman tarafından yönlendirilmesi gerektiğini fark ettim.

Baby Blues

Tüp bebek yöntemiyle çocuk sahibi olan pek çok çift maalesef ilişkilerinde eski uyumu yakalayamıyor.

Anne ağır bir loğusalık depresyonu geçiriyor, baba ise evin bozulan düzeniyle baş edemiyor. Bebeğin eve gelişi bir anda büyük bir kaos yaratıyor. Sonuç, hayal edilen senaryodan çok farklı oluyor. Bebeğin gelişiyle başlayacak masal bir anda kâbusa dönüşüyor.

Doğal yollarla hamile kalanlardan farklı olarak, tüp bebek yöntemiyle hamile kalanlar hamilelik sürecini normal yaşayamadıkları için birdenbire değişen zemine ayak uyduramıyorlar. Gebelik boyunca hissettikleri endişe duygusu çok daha yoğun oluyor. Bu durum da onların gebeliği gerektiği gibi yaşamalarını engelliyor.

Yine tüp bebek yöntemiyle hamile kalanlarda, hormonlar ilk aylar dışarıdan alınan ilaçlarla düzenlendiği için vücudun duruma adapte olması zaman alabiliyor. Bu da dokuz aylık sürecin fiziksel olarak daha kısa hissedilmesi anlamına gelebiliyor.

Olay sadece sağlıklı bir bebek doğurmak gibi gözükse de, asıl iş ondan sonra başlıyor. Ebeveynler olarak asıl odaklanmamız gereken nokta, bir canlının sorumluluğunu taşıyıp, onu sevgi ve özveri ile büyütebilmek. Çiftler kendilerini anne-baba rollerine hazırlayamayıp, üstlenmeleri gereken sorumlulukları fark edemeyince, bebeğin eve gelişiyse sarsıntılar yaşanıyor. Bu da sonuçsuz kalan onca deneme ve yaşanan hayal kırıklıkları dolayısıyla zaten yıpranmış olan ilişkileri koparabiliyor.

Peki ne yapmak lazım? Öncelikle, hamile kalma süreci zorlu da geçse, uzun da sürse, doğal şekilde gebe kalanlarla tüp bebek yöntemini kullananlar arasında gebeliğin üçüncü ayından itibaren hiçbir fark olmadığını bilmekte fayda var.

Bu sebeple çiftlerin yaşanan zorlu deneyimleri bir tarafa bırakıp, gebeliğin gerekliklerine ve bebeklerinin gelişine hazırlanmaları faydalı olacaktır. Baba adayları eşlerine destek olmayı ihmal etmemeli; kendilerini babalığa hazırlarken, eşlerinin de anneliğe alışmalarına yardımcı olmalıdırlar.



Tüp Bebek Yöntemiyle Çocuk Sahibi Olmak İsteyen Anne Adaylarının Yapması Gerekenler

Yüz metrelik bir koşuya değil, uzun bir maratona başlamak üzeresiniz. Bunun için kendinize, bebeğinizi sağlıklı bir şekilde kucağınıza almak ana hedefinin yanı sıra, birkaç tane de ara hedef belirlemelisiniz.

Her zaman ana hedefinizi düşünmek sizi yıpratır. Sizi sürekli bir beklenti içine sokar, âni yaşayıp yenilikler yaratmanızı engeller ve görmeniz gerekenleri es geçmenize sebep olur. İşte bu yüzden kendinize kısa vadede ulaşabileceğiniz ara

hedefler belirlemeli ve onlara odaklanmalısınız. İçinde bulunduğunuz duruma göre bunlar; hayvansal gıda tüketmemek, kilo vermek, sigarayı bırakmak, spora başlamak, korkularınızla yüzleşmek vb. olabilir.

Yarattığınız her değişimle hedefinize biraz daha yaklaşıacaksınız. Attığınız her adım için kendinizi kutlayın, takdir edin. Motivasyonunuzu ve inancınızı hep yüksek tutun. Gerçekleşmesini istediğiniz şeylerin hayalini kurun, istemediklerinizi aklınıza getirmeyin. Bebeğinizi sağlıklı bir şekilde kucağınıza aldığınızı hayal edin, o ânı hissedin. Buna layık olduğunuzu kendinize sık sık hatırlatın. Olumsuz düşüncelere ihtiyacınız olmadığını söyleyin ve “iptal” diyerek onların oluşmasını engelleyin.

Hayatınızı yönlendiren sizsiniz. Düşündüklerinize ve söylediklerinize dikkat edin. Yaşadıklarınızı bakış açınızın şekillendirdiğini unutmayın.

Sorumluluklarınızı fark edin, onlardan kaçmayın. Tedavi sırasında birçok alışkanlığınızı değiştirmeniz gerekebilir. Bu değişikliklerin sizi bebeğinize kavuşturacağını unutmayın ve onları yeni alışkanlıklara dönüştürene kadar sorumluluklarınızı sevgiyle üstlenin.

Tedavi sırasında karamsarlığa kapıldığınız, kendinizi umutsuz hissettiğiniz ânlar olabilir. Bu gibi durumlarda olup bitenlere takılmayın. Yaşadığınız her şeyin sizin ve evrenin hayrına olduğunu hatırlayın. “Her işte bir hayır vardır,” sözünü kendinize tekrarlayın.

Bebeğinizi sağlıklı kucağınıza alana kadar pek çok zemin değiştireceksiniz. Bu zeminler için ken-

dinizi hazırlayın, değişime açık olun. Bir önceki zeminde kazandığınız ustalığın, bir sonraki zemine geçişinize engel olmamasına dikkat edin. Her zeminde kendinize ânda kalmayı hatırlatın ve bilinçli bir şekilde yol alın.

VIII. Görünmez Kahramanlar: Baba Adayları

Bu kitabı okuyacak baba adayları için de ufak bir not yazmak istedim. Sağlıklı bir bebek sahibi olmak için yapılan yolculukta anne adayları birer kahramansa, onlar da görünmez kahramanlar.

İşte bu yüzden tedavi, hamilelik süreci ve babalık hakkında eşimle kısa bir röportaj yaptım. Bu bölümde ona yönelttiğim soruları ve aldığım cevapları bulacaksınız.

Tedavi sırasında eşinde, Saba’da ne gibi değişiklikler gözlemledin? Bunun sana yansımaları nasıl oldu?

Eşim hamilelik olayına çok konsantre oldu. Bunu bir amaç olarak ortaya koyup, bir proje gibi yönetti. Bu sayede birçok olumlu alışkanlık edindik; bilinçli ve sağlıklı beslenme, düzenli spor yapma, olaylara objektif yaklaşma gibi. Hayatımı zevkli hale getiren bu yenilikleri ben de hevesle benimsedim ve eşimi destekledim.

Tedavi sırasında neler hissettin?

Açıkçası bebek sahibi olmak konusunda ilk başlarda eşim kadar hevesli değildim. Bu “proje” uzun süre Saba’nın gayretleriyle yürüdü. Ben olayı üçüncü bir şahıs gibi dışarıdan izliyor, doktor ziyaretlerine eşime destek olmak adına, gönülsüzce gidiyordum. Sonuçta Saba’nın fiziklen ve ruhen verdiği sınavları –hormon takviyeleri, diyetler, yumurta kalitesini artırmak için alınan ilaçlar ve dikkat edilmesi gereken yeni bir hayat düzeni– takdirle gözlemledim.

Başarısızlıkla sonuçlanan ilk denemeden sonra aynı süreç eşim için tekrar başladı. Onunla empati kurarak, yaşadığı üzüntü ve stresi ben de hissettim. Bu işin tüm yükünü o taşıyordu ve daha fazla desteğe ihtiyacı vardı. Laboratuvarda olumsuz sonucu aldığımız gün benim için de bir dönüm noktası oldu. Kararımı vermiştim; yapmam gereken şey eşimin “gerçekten” yanında olmaktı, fiziken değil.

İkinci denemeden sonraki iki haftayı, içimdeki endişeyi dışa yansıtmamak için ekstra neşeli davranarak, “Bu defa da olmazsa ne yapacağız?” diye düşünmemeye çalışarak geçirdim. Cumartesi sabahı hastaneye gidip sonucun öğleden sonra çıkacağını öğrenince kendimizi dışarı attık. Beyoğlu ve Cihangir sokaklarında heyecanımızı saklamaya çalışarak el ele dolaştık. Bu esnada bildiğim tüm duaları içimden tek tek okuduğumu, bir sorun yaşanmaması için Allah’a yalvardığımı fark ettim.

Sonucu bize bildiren hemşirenin kayıtsız bir tavırla “pozitif” dediği ânı, eşimle birbirimize sarılışımızı, onun bu büyük başarısını sevinç gözyaşlarıyla kutlayışımızı hayat boyu hatırlayacağım. Sonradan, bir insan için son derece sıradan olan bir şeyin başka insanların hayatında büyük bir dönüm noktası olabileceğini fark ettiğim bir ândı.

Hamilelik sürecinde neler hissettin?

Hamilelik benim için rahat geçti diyebilirim. Eşimin değişen düzenine ayak uydurmaya ve onu rahat ettirmeye çalışarak otuz dokuz haftayı tamamladım. Ultrasonla önceleri ayda bir, sonlara doğru da on beş günde bir bebeğimizin büyümesini izlemek enteresandı. Yine de, baba oluyorum diye içimde büyük bir coşku yoktu açıkçası. Gösterdiğim performansla ancak “yardımcı erkek oyuncu” Oscar’ına aday olabildim.

Bebeği ilk gördüğünde neler oldu?

Baba olmanın ne demek olduğunu, o camın arkasından cici kızımı gördüğüm ân anladım. Hele onu kucağıma alıp da sıcaklığını duyunca artık yeni bir Mehmet Ali olduğumu hissettim. Birkaç saat içerisinde aslında onu ne kadar uzun süredir beklediğimizi; onsuz hayatımızın boş, yiyip içtiklerimizin tatsız tuzsuz olduğunu bilmeden geçirdiğimiz yılları düşündüm. Eva'nın gelişiyi on yıl sonra tamamlanmış ve gerçek bir aile olmuştuk.

Bebekle kurduğün iletişim nasıldı?

Ona süt vermek dışında (o da fiziksel imkânsızlıklardan ötürü!), Eva'nın her şeyiyle içimden gelerek, hiçbir zorlama ve yorgunluk hissetmeden ilgilendiğimi fark ettim. Kendimden hiç ummadığım halde, kızımın altını değiştirmek, gazını çıkartmak, uyanınca mamasını hazırlamak zevkle zaman ayırdığım aktiviteler haline geldi. Akşam işten eve neredeyse koşarak dönüp de uyumadan önce onunla vakit geçirmeyi, gülücüklerine karşılık vermeyi, küçücük ellerini tutmayı ve eşimle beraber onun geleceğiyle ilgili planlar yapmayı seviyorum. Kızımla yaptığımız araba yolculukları, ilk denize girdiği ândaki mutluluğu, bana ilk defa “baba” diyeşi, hepsi gerçekten benim için muhteşem ânlar.

Aile olarak geçirdiğimiz bu güzel günlerin neşe, sevinç, mutluluk ve coşkuyla devam edeceğini biliyorum.

Hayatımızdaki en güzel şeyi yaratan Saba'ya yılmadan gösterdiği çabalar için çok çok çok teşekkür ediyorum!



*Anne Adayları Baba Adaylarından
Ne Bekliyor*

Kadınlar aldıkları hormonların etkisiyle tedavi boyunca çok hassas oluyor. Yaşadıkları duygusal iniş çıkışlar birçok hareketlerine yansıyor. Bebeğe kavuşma sabırsızlığı ve alışılması gereken bir sürü yenilik derken tahammül sınırları oldukça düşüyor. Beklenmedik tepkiler ve öfke patlamaları ortaya çıkabiliyor.

Baba adaylarından ilk olarak empati kurmalarını ve anne adaylarının yaşadıklarına anlayış göstermelerini bekliyoruz. Bu dönemde baba adayları biraz daha sevecen ve ilgili olmalılar. Eşlerinin endişe ve korkularına sabır göstermeliler. Onlara bu stresli dönemde gözden kaçan güzellikleri gösterip, ânı yaşatmalılar. En önemlisi de olanları kişisel algılamamalı ve eşlerinin hep yanlarında olmalılar.

IX. İlham ve Umut Verici Hikâyeler



Yaşam yolculuğumuz esnasında kimi zaman ani bir rüzgâr bizi karanlıkta bırakır. İşte o zaman önümüzü aydınlatacak minik bir kıvılcım ararız. Eğer bulursak, onun ışığı bize dev bir meşaleninkinden daha parlak gelir.

Karanlıkta kalınca, yolumuzu birbirimize tutunarak buluruz. Her birimiz uzaktakiler için kıvılcım, yakındakiler içinse dev birer meşale oluruz.

Biz bu yaşam yolculuğunda binlerce ışığız. Birimiz sönerse, ötekilerin ışığında ilerleyeceğiz. Yeter ki birbirimizi fark edebilelim.

Bu bölümde, tüp bebek yöntemiyle çocuk sahibi olan bazı ailelerin ilham verici, umut dolu öykülerine yer vermek istedim.

Onlar bana güç kattılar. Bir yerlerde benim yaşadıklarımı yaşayan, hissettiklerimi hisseden başkalarının da olduğunu gösterdiler. Onların kararlılıkları, yaşadıkları tüm olumsuzluklara rağmen pes etmemeleri bana örnek oldu. Deneyimleriyle sizin yolunuza da ışık tutmalarını diliyorum.

Sizinle paylaşmayı seçtiğim dokuz hikâyenin bazı noktalarına özellikle dikkatinizi çekmek ve onları size bir de yaşam koçunun perspektifinden göstermek istedim. O sebeple, ilerleyen sayfalarda ara ara benim notlarımı da bulacaksınız.

Her Şeye Rağmen

Kahramanımız otuz bir yaşında bir hanım ve beş yıldır evli. Eşiyle evliliklerinin ikinci yılından itibaren bebeklerinin olmasını istemişler. Fakat olaylar istedikleri gibi gelişmemiş ve bebek sahibi olmanın o kadar da kolay olmadığını anlamışlar. Bunun üzerine doktorlarla görüşmeye başlamışlar. Görüştükleri doktorlardan biri aşılama* yapmayı uygun görmüş. Onlar da kabul etmişler. Tedaviye başlamışlar. Birinci, ikinci, üçüncü aşılama derken bir türlü olumlu sonuç alamamışlar. Sonunda doktorları tüp bebek tedavisine başlamalarını önermiş. Sonuç alınamazsa yumurta donasyonu yaptırabileceklerini de söylemiş.

Bu durum karşısında kahramanımız o kadar üzölmüş, yıkılmış ve öfkelenmiş ki, günlerce içi içini yemiş. Tüm sorunlarının sebebi olarak yumurta rezervlerinin azlığı gösteriliyormuş.

Bunun üzerine tüp bebek tedavisine başlamak için birkaç klinik gezmişler ve bir yerde karar kılmışlar. Fakat yine de hemen uygulamaya geçilememiş. Çünkü anne adayımızın TSH hormonu normalin üzerindeymiş. Kısa bir süre içerisinde ilaçlarla da sonuç alınamadığından, kendisine klinikteki aile hekimi Dr. Murat Bey'i görmesi önerilmiş. Kahramanımız beslenme uzmanını görmeyi kabul etmiş, ama bir taraftan da süreç uzuyor diye üzüliyormuş. Bir ân önce tüp bebek uygulamasına geçmek ve olumlu sonuç almak istiyormuş.

Murat Bey'le yaptığı ilk görüşmede, o âna kadar gördüğü tedavileri ve kısaca öyküsünü anlatmış. Birtakım tahlil ve ölçümler sonrasında Murat Bey'in önerdiği tedaviye geçilmiş.

*Aşılama, baba adayından alınan spermilerin birtakım kimyasal işlemlerden sonra yumurtalara daha kolay erişebilmeleri için özel enjektörlerle doğrudan rahmin içine konulmasıdır.

Bu yeni tedavide öncelikli hedefler; TSH, FSH, E2 gibi hormon seviyelerini normale indirmek, doğru beslenmek, spor yapmak ve kilo vermekmiş. Bu çalışmalar sırasında TSH değeri düşmüş ve anne adayımız seksen sekiz kilodan seksen bir kiloya inmiş. Artık daha fazla beklemeden tüp bebek uygulamasına başlanmasını istiyormuş. Oysaki, uygulama öncesi FSH ve E2 değerlerini dengelemek önemli olduğundan, Murat Bey ona biraz daha beklemesini önermiş.

İlk tüp bebek uygulamasında, maalesef yumurtlama beklenenden erken gerçekleştiği için tüp bebek uygulaması yapılamamış. Çünkü bu aşamadan sonra foliküllerinden ayrılan yumurtalar tüp bebek tedavisine uygun değilmiş. Onun yerine aşılama yapılmış, fakat sonuç negatif olmuş.

İkinci tüp bebek uygulamasında da aynı sorunla karşılaşılınca tedavi yarıda kesilmiş. Bu esnada kahramanımız zorluklarla verdiği kiloları da geri almaya başlamış. Çünkü yürüyüşleri yapmak istemiyor, beslenmesine de yeterli özeni gösteremiyormuş.



Kahramanımızın bir beklentisi varmış. Bu beklenti, hayatına kattığı yenilikler sayesinde hedefine bir ân önce ulaşmış. Fakat gecikmeler olunca bir hayal kırıklığı yaşanmış. Dolayısıyla da kahramanımız eylemlerinin verimliliğine olan inancını kaybetmeye başlamış.

Beklentilerimizin gerçekleşmediği zamanlarda böyle durumlarla sık sık karşılaşırız. Bu, bizim eski zeminlerimize tutunma aşamamızdır. Fakat sonuca ulaşmak için hayal kırıklıklarına takılmamak ve yola motivasyonumuzu kaybetmeden, farklı hedeflerle devam etmek gerekir.

Bu arada kahramanımız her ay FSH ve E2 tahlillerini yaptırmaya devam ediyormuş. Değerlerin düştüğünü görünce seviniyor, umutlanıyormuş. Ama bir taraftan da bunun yeterli olmadığını düşünüyormuş.

Üçüncü tüp bebek uygulaması için yapılan muayenede maalesef yine yumurta sorunu olduğu anlaşılmış. Oysaki o ay FSH değeri tüp bebek uygulaması için uygun olan 10'un altına kadar düşmüş. Kendisine bu şartlar altında, yani yumurta sorunu çözülmeden tedaviye başlanırsa, başarılı olunamayacağı söylenmiş. Tüp bebek uygulaması yerine yumurta donasyonu önerilmiş.

Bunun üzerine kahramanımız tekrar Murat Bey ile görüşmüş. Eninde sonunda bebek sahibi olacağına inanmak istese de, kendisine söylenenleri hatırladıkça her şeyin bittiğini düşünmeye başlıyormuş. Bu yüzden, "Acaba yumurta donasyonu yaptırmalı mıyım?" diye kendine sormadan da edemiyormuş.

Murat Bey durum değerlendirmesinden sonra kahramanımızla growth hormone (büyüme hormonu)* tedavisine başlamış. Çok geçmeden kahramanımız gebe kaldığını öğrenmiş. Hem de FSH değerinin en düşük çıktığı ay içerisinde!

• Büyüme hormonu eksikliği olan erişkinlerde uyku problemlerinden, bedensel ve ruhsal rahatsızlıklara, kan şekeri düşüklüğünden, tansiyon ve kolesterol artışına birçok belirti ortaya çıkmaktadır. Büyüme hormonu eksiğe iç salgı sisteminin ahengi bozulur; hormon dengesizlikleri dolayısıyla âdet düzensizliği, cinsel isteksizlik ve yetersizlik görülür. Tedavi için kişiye büyüme hormonu enjekte edilir. Bu hormon yumurtalıkların uyarılması amacıyla da kullanılmaktadır.



Bu örnekte benim gördüğüm, kahramanımızın hedefine ulaşana kadar yapması gerekenleri net bir şekilde belirleyip uygulamasıdır.

Yaşananlar karşısında hissettiği hayal kırıklıkları onu yolundan alıkoymamış. Olumsuz duygu ve düşüncelerine takılmamayı seçmiş. İçinde olduğu durum karşısında sorumluluklarının farkına varmış ve onları sevgiyle kabul etmiş. Bu da ona başarıyı getirmiş.

Sürekli bir değişim içinde olmak, hayatımıza yeni şeyler katmak bizi geliştirir. Ama bu maalesef günlük hayatımızda çok kolay yapabildiğimiz bir şey değildir. Eski zeminlerimize tutunmak çoğu zaman yeni kararlar almamızı engeller. Bu örnekte ben kahramanımızın değişimlere uyum gösterdiğini ve başarıya ulaşmak için gerekli adımları attığını görüyorum.

Bursa'ya Bir Kar Tanesi Düştü

Bu hikâyede başrol oynayan çiftimiz 2002 yılında evlenmiş. Kadın yirmi dokuz, erkek de yirmi sekiz yaşında imiş. Evlendikten bir yıl sonra çocuk yapmaya karar vermişler.

Kahramanımız, bebek yapma çalışmalarına başlamalarından sonraki ilk altı ayda hamile kalamayınca doktora gitmeye karar vermiş. İlk gittiği doktor, “Acele etmeyin, biraz bekleyin,” demiş.

Yeni evli çift ilk zamanlar bu duruma önem vermemiş, nasıl olsa üstesinden gelineceğine inanmış. Ama beklenen olumlu sonuç bir türlü alınamamış. 2004 yılında yapılan bir

muayene sırasında kahramanımızın yumurtalığında portakal büyüklüğünde bir kist olduğu ortaya çıkmış ve ameliyatla alınmış. 2005 yılında da kahramanımız yumurta güçlendirici ilaçlarla ilk kez hamile kalmış. Fakat bu sevinci akabinde düşük yaptığı için kısa sürmüştü.

Çift, bir süreliğine tedaviye ara verme kararı almış. Çevrelerindeki herkes onlara moral veriyor, doğal bir şekilde çocuk sahibi olabileceklerini belirtiyormuş. Maalesef bütün iyi dileklere rağmen kahramanımız bir kere daha hamile kalamamış. Bunun üzerine yeni doktorlar bulunmuş, yeni tedaviler uygulanmış, birkaç kez de aşılama yapılmış. Bunlardan da sonuç alınamamış. Kahramanımız, eşinin de onun yüzünden çocuk sahibi olamadığını düşünerek çok üzülmüyormuş. Doğum yapan arkadaşlarını tebrik etmeye gidemiyormuş. Sokakta hamilelerle ve hamile kıyafetleri satan dükkanlarla karşılaşınca içi acıyor, ağlıyormuş. Hep dua ediyor; kendileri için en hayırlısının olmasını diliyormuş. Çoğu zaman ümitsizliğe kapılsa da eşinin desteği onu ayakta tutuyormuş.

Çiftimizin son görüştüğü doktor, “Aşılamadan sonra yapılacak bir şey yok, artık tüp bebek yöntemini denemelisiniz,” demiş. Onlar da bunun üzerine tüp bebek merkezlerini araştırmışlar ve İstanbul’da bir tane bulmuşlar. Fakat, daha önce kısa süreli de olsa bir hamilelik geçirdiğinden ötürü, kahramanımızın ilk tüp bebek tedavisinde hamile kalabileceğini düşünmüşler ve şanslarını öncelikle Bursa’daki bir merkezde denemek istemişler. Sonuç olumsuz olmuş ama bu durum onları yıldırmamış.

Tüp bebek için harcayacak fazla zamanları ve paraları olmadığından, en güvenilir buldukları yere hemen gitmeye karar vermişler. Böylece İstanbul’daki özel bir kliniğe gelmişler. Buradaki doktor görüşmelerinden sonra onlardan

bazı tahliller istenmiş. Tahlil sonuçlarına göre de anne adayının kanında pıhtılaşma olduğunu tespit edilmiş. Ayrıca laparoskopi* yapılmış ve dördüncü evre endometrosis tespit edilmiş. Bu, ilk defa duydukları bir şeymiş.

2008 yılının Eylül ayında tüp bebek tedavisine başlanmış. İlk deneme başarılı olmamış. Kahramanımız bunun üzerine aile hekimi Murat Bey'e yönlendirilmiş.

Doktor Murat Bey ona ilk ziyaretinde diyetle tedavi listesini vermiş. Kahramanımız listeyi saati saatine uygulamış, her akşam yemeğinden sonra eşiyle birlikte yarım saat yürüyüş yapmış. Ayda bir sefer de İstanbul'a kontrole gidiyormuş.

Aslında kilolu olmamasına rağmen zayıflamak bir yandan da hoşuna gidiyormuş. Sıkı bir diyetle, dört ayın sonunda toplam yedi kilo vermiş. Doktor Murat Bey ona tekrar tedaviye hazır olduğunu söyleyince çok heyecanlanmış.

Hemen tüp bebek tedavisine başlanmış. Yumurtalar bu defa önceki seferlerde olduğundan daha hızlı büyümüşler. Tedavinin bitiminde doktoru son kontrolleri yapmış ve Nisan 2009'da yumurtaların toplanmasını istemiş. Sekiz adet yumurta toplanmış, üç gün sonra kahramanımızın rahmine üç adet embriyo yüklenmiş.

Kahramanımız heyecanla geçen on iki günün sonunda kan vermek için eşiyle hastaneye gitmiş. Yolda ağlamaya başlamış, kalbi duracak gibi olmuş. Bir yandan dua ediyor, bir yandan da, "Ya bu da tutmazsa?" diyormuş. Görevli ona sonuç kağıdını gösterdiğinde gözlerinden yaşlar süzölmeye başlamış. Bu sefer sonuç olumluymuş. İki hafta sonra yine eşiyle İstanbul'a kontrole gitmişler. Doktor Murat Bey, bebek üç aylık olana kadar diyetle devam edilmesini önermiş.

* Karın boşluğundaki organların, karnın altında açılan küçük bir delikten içeri optik bir cihazla girilerek muayene ve tedavisi.

Bir sonraki kontrolde bebeklerinin kalp atışlarını dinleme şansı bulan çiftimiz, dünyanın en güzel sesini duymuş kadar olmuş.



Kahramanımızın gebe kalma süreci birçok deneyim ve farkındalık gerektirmiştir. Yaşadıkları karşısında uyum göstermesi, olumsuzluğa kapılmaması ve kendine kattığı her yenilikle yol alması onu hedefinin ilk adımı olan gebe kalmak sürecine getirmiştir.

Hikâye burada bitti sanmayın. Kahramanımızın hedefi sağlıklı bir şekilde bebeğini kucağına almaktır. Yeni zemininde, yani hamilelikte de uyması, fark etmesi gereken bir sürü şey onu beklemektedir.

Çiftimiz Bursa’da yaşadığından ve İstanbul’a sürekli gidip gelmek sakıncalı olabileceğinden gebelik boyunca takiplere Bursa’da devam edilmiş. Kahramanımız otuz altı yaşındayken gebe kalmış ve üç aylık hamileyken hafif bir kanama geçirip bir süre hastanede yatmış. Yapılan 2’li test ve 4’lü testlerin sonuçları kötü çıkmış. Bu arada kahramanımız İstanbul’daki doktorlarına sürekli bilgi veriyor, onlar da kendisine bulundukları yerden destek oluyormuş. Bebek dört buçuk aylıkken amniyosentez yapılmış. Sonuç temiz çıkmış.

Bir ay sonraki kontrolde kahramanımız suyunun azaldığını öğrenmiş. Bursa’daki doktoru onu hemen hastaneye yatırmış. Bebeği henüz yirmi altı haftalıkmış. Doktorlar onun için, “Doğarsa yaşamaz,” diyorlarmış. Bir sorun çıkarsa bebek hemen alınacaktı. Kahramanımız dört saat arayla NST’ye bağlanıp bebeğinin kalp atışlarını dinliyormuş. Gece gündüz ağlıyor, onu yedi sene sonra bulup da kaybetmek istemiyormuş. Gün geçtikçe önce üç saat, sonra da iki

saat arayla NST'ye bağlanır olmuş. Doktorlar, “Otuz ikinci haftayı bulabilirsek iyi,” diyorlarmış. Fakat yirmi sekizinci haftada kahramanımızın suyu iyice azalmış. Doktoru, “Daha fazla bekleyemeyiz, yoksa bebek anne karnında ölecek,” demiş. Bunun üzerine bebeği yirmi sekiz hafta ve beş günlükken sezaryenle dünyaya getirilmiş. Yalnızca 840 gram ağırlığında otuz üç santim boyundaymış. Onu hemen kuvöze almışlar.

Kahramanımız bebeğine bir şey olacak, yaşayamayacak diye çok korkuyormuş. Kızını sadece bir camın ardından seyredebiliyormuş. Çok garip bir duyguymuş. Kızı doğmuş, ama onu kucağına alamıyormuş.

Kızını yoğun bakımda bırakıp taburcu olmuş. İstanbul'daki doktorlarına doğum yaptığını bildirmiş. Sütünün kalitesini artırmak için kendisine Doktor Murat Bey'in önerdiği birkaç ilacı kullanmaya başlamış. Her gün iki saatte bir sütünü sağıyor ve akşamları eşiyle birlikte hastaneye götürüyormuş. O zaman kızlarını ekrandan bir dakikalığına seyredebiliyorlarmış. Doğumdan kırk sekiz gün sonra, annesi 1.620 gram olan kızını ilk defa kucağına almış ve on dakika kadar sevmiş. O esnada yumurtalık ameliyatını, acı verici rahim filmlerini, laparoskopiyi, sabah akşam vurulduğu iğneleri ve sorunlu geçen hamileliğini bir anda unutup dünyanın en mutlu insanı olmuş.



Bu hikâyede etkileyici olan, kahramanımızın her iki zeminde de (hamile kalma çalışmaları ve hamilelik süreci) birçok zorlukla karşılaşmasına rağmen hedefine ulaşmak için yılmadan yola devam etmesidir. Ne yaşarsa yaşasın olumlu noktalara odaklanmış ve şimdi ne yapabilirim, ne yapmam lazım diye düşünmüştür.

Bu da kendisine başarıyı getirmiştir.

Fasulye Tanem

Bebeğini kırk üç yaşında kucağına alan kahramanımız bebek sahibi olmaya 20'li yaşlarında karar vermiş. Doğal yollarla gebe kalamayınca tetkikler yapılmış. Eşine varikösel ameliyatı yapılmasına karar verilmesiyle, çiftimizin macerası başlamış.

Ameliyattan sonra problemlerinin çözülmesini beklemişler. İki farklı hastanede yaptırdıkları tüp bebek tedavileri olumsuz sonuç verince çok üzölmüşler.

Kahramanımız kendisiyle epey mücadele etmiş. Tanrının ona ve eşine bebek vermek istemediğini veya bunun için doğru zamanın gelmediğini düşünmeye başlamış. Bu arada artık çocuk mevsusunu açanların yanından uzaklaşıyor, kendisi de bundan hiç bahsetmiyordu. Üzöntüsü için için kızgınlığa dönüşmüş. Nihayet bir gün artık harekete geçmesi gerektiğini anlamış. Eşiyle konuşmuş ve bir tüp bebek kliniğine görüşmeye gitmişler. Bu görüşme öncesinde bir miyom ameliyatı geçiren kahramanımızın tedaviye başlamadan birkaç ay dinlenmesi gerekiyordu. O sıralarda bir de annesi rahatsızlanınca, tedavi ilkbahar yerine sonbahara kalmış.

Tedaviye geçilmeden önce doktoru ona kırk yaşını geçtiği için yumurtalarının yeterli olgunluğa erişemeyebileceğini, bu yüzden de başarı şansının en fazla yüzde yirmi beş olacağını söylemiş.

Bu görüşme olumlu gözükmemesine rağmen, kahramanımız önceki tedavisinin üzerinden geçen on seneyi bir kayıp olarak görmemeye, yüzde yirmi beşlik başarı ihtimalini de düşük bulmamaya çalışmış.

Bu şartları kabul ederek tedaviye başlamış.

Verilen ilk dört günlük ilaçlar yumurtalara hiçbir etki göstermemiş. Bu durumu fark eden doktor, başka ilaçlara geçilmesine karar vermiş. İki farklı iğne yapılarak yumurtalar az da olsa hareketlendirilmiş, ancak tedavi süresi de bu yüzden uzamış.

Sayıları altıyı bulduğunda yumurtalar toplanmış. Kahramanımız bir gün sonra hastaneyi aradığında, dört yumurtasının döllendiği ve ertesi gün rahmine yerleştirileceği söylenmiş.

Çiftimiz embriyo yüklemesinden iki hafta sonra tahlil için hastaneye gitmiş. Sonucun olumsuz olduğunu görünce çok üzölmüşler.

Daha sonra doktorları onları arayarak tekrar kliniğe çağırılmış. Aslında bir deneme daha yapmak istemiyorlarmış. İlaçları zaten çok yük olmuş. Devlet masraflarını karşılamıyormuş. Ayrıca kahramanımız yaş sınırını aşmış. Tekrar umutlanmanın artık ona göre olmadığını düşünmeye başlamış. Ama doktorlarının kendisini tekrar kliniğe çağırması ve Murat Bey'den randevu alması onu harekete geçirmiş. Eşi ilk başta gitmeyi reddetmiş. O ise, "Ne kaybederim ki?" diyerek tekrar denemek istemiş ve eşini de ikna etmeyi başarmış.

Murat Bey onları gayet iyi karşılamış, olumsuzluğun protein fazlasından kaynaklanabileceğini, diyetle bir dü-

zelme sağlanabileceğini anlatmış. Kahramanımız tüp bebek tedavisi sırasında yedi-sekiz kilo almış. Şimdi yapacağı diyetle öncelikle bu kiloları vermelymiş. Bu diyeti uygularken et, süt, yumurta ve süt içeren hiç bir şey tüketmeyecek, protein ihtiyacını bakliyattan alacaktı.

Murat Bey kahramanımızın eşine bu konudaki fikrini sorduğunda, “Biz çok büyük bir maddi sıkıntı yaşadık; keşke bu tedavi, ilaç tedavisine başlamadan dikkate alınsaydı,” cevabını almış. Bunun üzerine Murat Bey ılımlı bir yaklaşımla ortamı sakinleştirmiş. Çiftimizin kilosunu ölçmüş, ikisi için de diyet listeleri oluşturmuş ve onları uğurlamış.

Kahramanımız bir süre ne yapacağını düşünmüş. Kendini bir müddet dinlenmeye almış. Birkaç gün boyunca içindeki sesleri dinlemiş. Biri devam etmesini, biri boşvermesini söylüyormuş. En sonunda kurban bayramında kararını vermiş ve protein diyetine başlamış. Artık kendini bu diyetle, düşüncelerini ise hayatın olumlu yönlerine odaklamaya çalışmış.

Bu arada Murat Bey’le sürekli irtibat halindeymiş. Soruları hiçbir zaman cevapsız kalmamış. Doktoruna güveniyormuş ama kendi başarısından pek emin değilmiş. Kahramanımızın etrafındakilerse şaşkınmış; tahliller, rejimler derken sonucun ne olacağını merak ediyorlarmış.

Birkaç ay sonra kontrole gittiğinde Murat Bey kahramanımıza birtakım tahliller yaptırmış. Karaciğer enzimleri yüksek çıkmış. O ay tedaviye başlanacaktı ama Murat Bey’in önerisiyle önce bu enzimlerin düşürülmesine karar verilmiş.

Karaciğer değerlerinin düzelmesiyle birlikte ağustos ayında tedaviye başlanmış. On iki günde yumurtalar istenen kıvama gelmiş ve altı yumurta toplanmış. İçlerinden dört tanesi döllenmiş. Bu sefer her şey yolunda gibiymiş.

16 Ağustos’ta kahramanımızın rahmine dört embriyo yerleştirilmiş. Tahlillerini kendisine verilen tarihten bir gün

sonra yaptırmaya karar vermiş. Kötü bir şey duyacaksa bir gün sonra duymayı tercih etmiş.

Kan tahlili yaptırmaya arkadaşıyla beraber gitmiş. Bir saat sonra aldıkları sonuç hamile olduğunu gösteriyormuş. O gün memlekette haber bekleyen eşi de müjdeyi duyunca çok şaşırmış.

Kahramanımız bir diyet sayesinde bebeğine kavuşacağına inanamıyormuş. İlk ayları kontrollü geçirmiş, tahlillerini yaptırmaya devam etmiş, hiçbir şeyi atlamamış. Murat Bey ona en önemli tahlillerden biri olarak gördüğü genetik testini de yaptırtmasını söylemiş.

Bu sıralarda kahramanımız ailesinden gelen bir problem yüzünden kan sulandırıcı iğneler de olmaya başlamış. Bebeğinin sağlıklı bir şekilde gelişmesi için bu iğnenin çok önemli olduğunu öğrenmiş. İlaçlar, vitaminler, iğneler, amniosentez derken nihayet dünyaya sağlıklı bir kız çocuğu getirmiş.

Neden “Fasulye Tanem”?

Kliniğe kontrol amaçlı gittiğinde, kahramanımıza bebeğinin o muayenede yuvarlak görüldüğü, bir dahaki kontrolde ise bir fasulye tanesini andıracağı söylenmiş. Bunu ilk duyduğu anda kahramanımız çok etkilenmiş ve bebeğine bütün hamilelik sürecinde “Fasulye Tanesi” diye seslenmiş. Kendisine de herkes “Fasulye’nin Annesi” diyormuş. Fasulye Tanesi dokuz ay sonra sağlıklı bir kız çocuğu olarak dünyaya gelmiş.



“Önemli olan varmak değil, yolda olmaktır.”

Bu sözü ve benzerlerini sık sık duymuşsunuzdur. İşte bir yaşam koçunun bu hikâyeden çıkaracağı ders böyle özetlenebilir.

Kahramanımız kendini hedefi doğrultusunda yaptığı bu yolculukta o kadar geliştirmiş ki, geldiği noktada artık başka bir “ben” olmuş. Bu deneyim sayesinde kahramanımız istediği her şeyi elde edebileceğini bilen, kendi yaratım gücünün farkında bir birey haline gelmiş.

Başarı Nedir?

Almanya’da yaşayan kahramanımız evlendikten iki sene sonra iki kez aşılama yaptırmış. Bu iki denemeden de olumlu sonuç alamayınca, doktorları ona tüp bebek yöntemini önermiş. Çiftimiz tüp bebek tedavisinde Türkiye’nin diğer Avrupa ülkelerine nazaran daha başarılı olduğunu biliyor-muş. Bu sebeple ilk denemelerini 2006 yılında Türkiye’deki bir tüp bebek merkezinde yaptırmışlar.

Kahramanımız ilk denemeden sonra gebe kalmış, fakat gebeliği maalesef düşükle sonuçlanmış. Üç ay sonra, ilk denemede kullanılmayan dondurulmuş embriyolarla tekrar İstanbul’a gelip ikinci denemelerini yaptırmışlar. Fakat maalesef bu gebelik de düşükle sonuçlanmış.

Bu iki düşüktü sonra kahramanımızdan bazı tahliller istenmiş. Ailesinden gelen bir tiroit sorunu ve kanında pıhtılaşma bozukluğu olduğu tespit edilmiş. Çiftimiz, bu yeni bilgilerle Temmuz 2007’de üçüncü tüp bebek tedavisine başlamak üzere İstanbul’a gitmiş. Bu denemeden de olumlu bir sonuç elde edememişler.

Artık yavaş yavaş ümitsizliğe kapılıyorlarmış. Fakat doktorları kahramanımıza iki defa gebe kalmasının çok önemli olduğunu ve araştırmalarını sürdüreceklerini ifade etmiş.

Kahramanımız 2007 yılında tüplerinin kapalı olduğunu gerekçesiyle Almanya’da laparoskopi ve histeroskopi* yaptırmış. Şubat 2008’de de dördüncü tüp bebek tedavisi başlamış. Bu esnada çiftimize PGT (genetik tanı) ve co-culture** yaptırmaları önerilmiş. Bu son test ve uygulamayla gebelik ihtimalinin artacağı söylenmiş.

Dördüncü tüp bebek tedavisinin sonunda üç embriyo yüklemesi yapılmış, fakat hiçbirisi rahimde tutunamamış. Olumsuz sonucu alınca yıkılan çiftimiz, bütün emeklerinin boşuna gittiğini düşünmüş ve üzülerek İstanbul’dan ayrılmış. Artık yapacak tek şey varmış, tedaviye uzun bir süre ara vermek.

Zaman ilerliyor, kahramanımız özgüvenini yitirmemeye çalışıyormuş. Eşinin desteği üzerine bir kez de Almanya’da şansını denemiş. Sonuç yine olumsuz olmuş. Oradaki doktorlar, “Siz her şeyi denemiştiniz, artık denemeyin,” demişler. Bunun üzerine kahramanımızın eşi tedaviye Türkiye’de devam etmelerini önermiş. Onun gönlünde hep Türkiye varmış. Çünkü Türk hekimlerinin farklı bir yaklaşımı olduğunu düşünüyormuş.

* Rahim ağzı ve rahim boşluğunun vajinal yoldan optik bir cihaz yardımıyla muayene ve tedavisi.

** Bu uygulamada, embriyolar öncelikle anne adayının rahmi içinden alınan doku örnekleriyle oluşturulan bir dış ortamda büyümeye bırakılır. Bir süre sonra anne adayının rahmine transfer edilen embriyoların tutunma kabiliyetinin bu şekilde artması beklenir. Bu yöntem kimi doktorlarca faydalı bulunmamaktadır.



Hayatta her zaman karşımıza yapılması gereken işler çıkar. Kendimizi bazen onlara öyle bir kaptırırız ki, durup da çevremize bakmayı unuturuz. Ne çok yol kat ettiğimizi görmez, kendimizi takdir etmeyi atlarız.

Aslında tüm bu koşuşturma esnasında küçük molalar vermemiz gerekir. Olaylara tutunup kalıyor muyuz, yoksa kendimizi akışa bırakıp ahenkle yol alabiliyor muyuz, bu molalar sayesinde anlarız. Yolumuzu değiştirmemiz gerekip gerekmediğine de böylelikle karar veririz. İşte o zaman bizim için değişim başlar.

Tesadüfen bir gün televizyonda İstanbul'daki özel bir klinikten bahsedildiğini görmüş ve kliniği arayıp randevu almışlar. İlk görüşmede doktorları eski sonuçlara, raporlara ve tahlillere bakmış. Doktorun tavrı öylesine pozitifmiş ki, çiftimiz doğru adreste olduğunu hissetmiş.

O zamana kadar çekilmeyen bir rahim filmi sayesinde kahramanımızda polip olduğu tespit edilmiş. Doktoru ameliyat önermiş. Fakat kahramanımız Almanya'da bir kez histeroskopi yaptırdığı için kararsız kalmış, düşünmek için zaman istemiş.

Bu süre içinde doktoru onu kliniğin bünyesindeki aile hekimi Murat Bey'e göndermiş. Murat Bey yağ ve kas analizinden sonra kahramanımıza obez teşhisi koymuş. Onun için bir beslenme planı çıkarmış. Aynı zamanda günde kırk beş dakika kadar yürümesini önermiş.

Kahramanımız bir yandan ameliyat konusunda bir karara varmaya çalışırken, bir yandan da Murat Bey'in çıkardığı beslenme programına bağlı kalarak hayvansal gıdalardan

uzak durmuş. Yaptığı diyet sayesinde yetmiş dört kilodan altmış beş kiloya inmiş. Metabolizması tamamen düzelmiş, tiroit sorunu da ortadan kalkmış. Ocak 2009'da, ameliyat olmaya karar vererek tekrar İstanbul'a gelmiş. Histeroskopi yaptırmış ve şubat ayında altıncı defa tedaviye başlama kararı alınmış. Kahramanımız artık kendini tedaviye hazır hissediyormuş.

Tedavinin sonunda on yedi yumurta toplanmış. Yapılan işlemler sonrası on bir tane embriyo ortaya çıkmış. Rahme üç tane embriyo yüklenmiş ve on iki gün sonra gebelik testi yapılmış. Testin sonucu pozitifmiş. Anne adayımız çok sevinmiş, fakat önemli olanın gebe kalmak değil, dünyaya sağlıklı bir bebek getirmek olduğunu önceki tecrübelerinden biliyormuş. Bu sebeple yeni başlayan hamilelik sürecini kontrollü, dikkatli geçirmeye karar vermiş.

İlk ultrason randevusunda ikizlerinin olacağı söylenince çiftimizin sevincine sevinç eklenmiş.

Doktorları kahramanımıza gebeliğin on ikinci haftasına kadar Türkiye'de kalmasını tavsiye etmiş. O da doktorların tavsiyesine uymuş, on dördüncü haftaya dek Almanya'ya dönmemiş. Yirmi sekizinci haftada ise erken doğum riski başlamış. Anne adayımız yaklaşık elli gün boyunca hastanede tokoliz tedavisi* görmüş.

Çiftimizin ikizleri gebeliğin otuz beşinci haftasında sezyaryenle dünyaya gelmiş ve iki hafta kuvözde kalmış.

Şimdi geriye baktıklarında, zaman zaman umutsuzluğa kapıldıkları ânlar olduğunu ama hiçbir zaman ümitlerini kesmediklerini fark ediyorlar.

• Erken doğumu engellemek için rahim kasılmalarının durdurulmasına yönelik girişim.



Bu hikâyede hedefe giden yol birkaç farklı zeminden geçiyor. Kahramanımız her zeminin sorumluluklarını kabul etmiş ve hızlıca hayatına katmış. Yaşadıklarını sevgiyle kabul etmiş, sürekli ileriye bakmış ve her deneyiminin ona başka başka kapılar açtığını fark etmiş.

Olumlu Düşününce...

Kahramanımızın hikâyesi Nisan 2007’de başlamış. Yaşı otuz dört olduğu için bir ân önce tedavi olması gerekiyordu. Eşinin de sperm sayısı çok düşükmüş. Bu yüzden, henüz dokuz buçuk aylık evlilerken bir tüp bebek merkezi araştırmaya başlamışlar. Birkaç yer dolaştıktan sonra nihayet bir tüp bebek merkezinde içtenliğiyle onlara güven veren bir doktorla görüşmüşler. Diğer merkezlerde böylesine sıcak bir tavırla karşılaşmadıkları için tedaviye burada başlamak istemişler.

Doktoru, hormon değerlerine (özellikle FSH değerine) bakarak kahramanımızı Aile Hekimi Murat Bey’e yönlendirmiş. Çiftimizin macerası böyle başlamış.

Murat Bey öncelikle kahramanımızın vücudunu analiz edebilmek için bir sürü tahlil istemiş. Bu tahliller sonucunda, tedavi aşamasında sorun yaratabilecek durumları (taşikardi, şeker düşüklüğü, romatizma, çölyak hastalığına yatkınlık vb.) tespit etmiş; alınması gereken düzenleyici ilaçları belirleyip, anne adayımıza yeni bir beslenme programı çıkarmış. Böyle bir tedavi sürecine psikolojik olarak hazırlanmak çok zor olsa da, Murat Bey’in güven veren yaklaşımı ve ona olan inancı kahramanımızı motive etmiş. Spor yapmaya, sebze-meyve ağırlıklı beslenmeye, bitkisel ilaçlar kullan-

maya başlamış ve bir süre sonra vücudundaki yağ-kas-su dengesinin düzene girdiğini görmüş. Bu durum onu psikolojik açıdan da güçlendirmiş.

İlk tüp bebek denemesi Ekim 2007’de yapılmış. Yükle- nen üç embriyo da rahme tutunmasına rağmen bir ay sonra gelen sonuç olumsuz olmuş. Bir sonraki deneme için kromozom analizi başta olmak üzere birçok tahliller yapılmış. Bu tahlillerin sonucuna göre yeni hazırlıklar yapılmış. Bu süreçte kahramanımız moralini hep yüksek tutmaya çalışmış, doktorlarına çok inanmış.

İkinci tüp bebek denemesi doktorların ortak kararıyla Nisan 2008’de yapılmış. Yumurta toplama işleminden sonra anne adayımız rahatsızlanmış. Embriyo yükleme yapılmadan safra kesesinin alınması gerektiği ortaya çıkmış. Rahme yerleştirilecek üç embriyo bunun üzerine dondurulmuş. Kahramanımız bu gelişmeler üzerine yıkılmış, fakat ameliyat olmadan yükleme yapılırsa sonucun olumsuz olabileceğine onu ikna etmişler.

İyileşme sürecinden sonra, Haziran 2008’de, önceden dondurulan üç embriyonun transferi gerçekleştirilmiş ve bir embriyo tutmuş. Kahramanımız ilk başlarda onu da kaybedeceğini düşünüp çok korkmuş. Ama doktorlarının telkinleri ve doğru yönlendirmeleriyle hamileliği esnasında bu korkularını yenmiş.

Kahramanımız; kilo, tansiyon ve şeker problemleriyle karşılaşmadan, rahatlıkla geçirdiği hamilelik döneminden sonra 5 Mart 2009’da bebeğini kucağına almış.



Kahramanımız yolculuğu sırasında aşması gereken çok farklı engellerle karşılaşmış. Olaylara takılmak ve isyan etmek yerine, ne yapması gerektiğine karar verip uygulamaya geçmiş. Eylemden hiç uzaklaşmamış, içindeki korku duygusuna kapılmamış, olumlu düşünmüş. Böylece hedefine ulaşmış.

Şanlıurfa'dan İsmine Yakışır Bir Mücadele

Birazdan okuyacaklarınız size, “Bu ancak filmlerde olur!” dedirtebilir. İşte kahramanımızın yaşadıkları...

Kahramanımız 1996 yılında “çikolata kisti” (endometriososis) denilen bir rahatsızlıkla karşılaşmış. İki yıl Şanlıurfa’da, bir yıl Gaziantep’te tedavi görmüş. Doktorları, tedaviler sonrasında çekilen rahim filmlerini inceleyip hiçbir şeyinin kalmadığını söylemişler. Fakat sıkıntıları devam etmiş. Sonraları Adana’da iyi bir doktor olduğunu duymuş. Burada da bir yıl boyunca tedavi gördükten sonra çok ağır bir açık ameliyat geçirmiş ve altı aylık kortizon tedavisine başlamış. Nedense hastalığından kurtulmak şöyle dursun, hiç de farklı sonuçlar alamıyormuş. Güveni sarsıldığı için sıkıntılarına bitkisel bir çözüm aramaya karar vermiş. Bir yıl boyunca günde on beş saatini bitki çaylarına, bitki yağlarına ve bitki banyolarına vermiş. Bunlardan da sonuç çıkmayınca İstanbul’daki bir tüp bebek merkezinde çalışan, iyi bildiği bir doktora başvurmuş. Doktoru ona açık ameliyat geçirmesi gerektiğini ve uzun süreli bir tedaviye ihtiyacı olduğunu söylemiş. Bunun üzerine kahramanımız kırk beş dakika sürmesi beklenen bir ameliyata alınmış. Fakat maalesef dört saate uzayan bu ameliyat onun için çok ağır olmuş.

Kahramanımız sorunlarından bir türlü kurtulamayınca

şansını Ankara'daki bir klinikte denemeye karar vermiş. Bu defa da kapalı ameliyat geçirmiş. Üç ay sonra bir tüp bebek denemesi yapılmış ama nafile. Altı ay sonra aynı yerde ikinci tüp bebek denemesi yapılmış. Bu sefer dört yumurta toplanmış fakat maalesef bundan da bir sonuç alınamamış.

Tabi bu denemeler çiftimize hem maddi hem manevi anlamda pahalıya patlıyormuş. Bir ara umudu kesilen kahramanımız tüm tedavilere son vermek istemiş. Fakat regl dönemlerinde yaşadığı kanama ve sancılar dayanılmaz bir hale gelmiş. Gerek inancı, gerekse de inatçı kişiliği kahramanımızı araştırmalarını sürdürmeye itmiş.

Bir gün İstanbul'a, internette rastladığı bir tüp bebek kliniğine kontrole gitmiş ve Doktor Murat Bey'e yönlendirilmiş. Böylece İstanbul ile Şanlıurfa arasında mekik dokumaya başlamış. Murat Bey ona tedavinin uzun süreceğini, pes etmemesi gerektiğini hatırlatıyor ve umut veriyormuş. Murat Bey'in verdiği reçeteye göre hareket eden kahramanımız, günde yaklaşık yedi kilometre yol yürümeye başlamış. Yöresel yemekleri genellikle etli olmasına rağmen iki yıl boyunca hiç hayvansal gıda tüketmemiş, herkes ağır tatlılar yerken o büyük bir kararlılıkla diyetine bağlı kalmış. Bu kararlılığı sayesinde sancıları her geçen gün daha da azalmış.

Tedaviye başlamalarından bir buçuk yıl sonra bir tüp bebek denemesi yapmışlar ancak yumurta kalitesi istenen seviyede çıkmamış. Doktorları çiftimize daha fazla maddi ve manevi kayıp yaşanmaması için isterlerse tedaviyi yarıda kesebileceklerini söylemiş. Fakat onlar Murat Bey'in desteğiyle ikinci bir deneme yaptırmayı seçmiş ve bu defa başarılı da olmuşlar. Ancak, hamileliğin ikinci ayında dış gebelik yaşandığını öğrenince yıkılmışlar. İstanbul'da yapılan bir operasyonla bebeği aldırılmışlar. Ardından, bir dış gebelik daha yaşanmaması ve gebeliğin olası bir iltihaplanma yü-

zünden engellenmemesi için kahramanımızın hidrosalpinks denen tüpleri çıkarılmış.

Çiftimiz yine de pes etmeyerek üçüncü tüp bebek tedavisine başlamış. Ancak embriyo yüklemesinin üçüncü günü kahramanımızın idrar kesesinde kanama başlamış. Evde verilen üç günlük bir mücadeleden sonra nihayet hastaneye gidilmiş. Vücudunda neredeyse hiç kan kalmayan kahramanımız acilen ameliyata alınmış ve kendisine beş ünite kan verilmiş. Bir hafta hastanede kalmış, böbreğine katater takılmış. Yaşadığı onca şeyden sonra hamile kalamayacağını düşünmüş. Ancak bebeği o kadar güçlüymüş ki testleri pozitif çıkmış. Yine de doğum yapmadan üç ay önceye kadar hamile olduğunu ve anne olacağını hiç dile getirmemiş.

Bebeği iki aylık olunca ikili testlere başlanmış. Test sonucu bebeğin yüksek ihtimalle down sendromlu doğacağını gösteriyormuş. İkinci bir tahlil yapıлып Ankara'ya gönderilmiş. Sonuç değişmemiş. Ancak kahramanımız ne olursa olsun bebeği doğuracaktı. Murat Bey ona moralini yüksek tutması gerektiğini, bu zorluğu da aşabileceğini söylüyormuş.

Çiftimizin bebeği beklenenin aksine sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmiş. Ancak doğumun ikinci günü kahramanımızın dikişleri patlamış. Bu, hayatında gördüğü en kötü sahneymiş. Altı gün boyunca hastanede kalmış, bu esnada eşi onu hep teselli etmiş. Eve geldiği gün kendini kötü hissedince yeniden hastaneye dönmek zorunda kalmış. Gece yarısı eşiyle birlikte hastanede dört dönmüşler fakat kimse duruma nasıl müdahale edeceğini bilememiş. Nihayet acil serviste Murat Bey'i görünce ailece çok rahatlamışlar. Murat Bey, kahramanımıza verilecek ilaçları belirleyip onu yoğun bakıma aldırılmış. O gece bebeğinden ayrı kalan yeni annenin tansiyonu düşürülmeye çalışılmış. Durumun kontrol altına alınmasından sonraki kırk beş gün boyunca banyo

yapma fırsatı bulamayan kahramanımız, özellikle ağustos ayında çok sıkıntı çekmiş.

Ancak bütün bu olaylardan sonra bebeği ona o kadar güzel şeyler yaşatmış ki, kahramanımız zorlu geçen günlerin hepsini unutmuş.



Kahramanımız, hedefine ulaşana kadar karşısına çıkan her zeminde kararlılığını korumuş. Hem gebe kalma, hem hamilelik, hem de lohusalık süreçleri oldukça zorlu geçmesine rağmen o hiç yılmamış.

Bu hikâyede, yaşananları kabullenme ve ânın getirdiği sorumlulukları yerine getirme var. Bebeğine kavuşma tarihi sürekli ertelense de, kahramanımız olumlu düşüncelerle yoluna devam etmiş. Bu da kendisine başarıyı getirmiş.

Ümitlerin Tükendiği Ânda Muradım Yeşerdi

Çiftimiz 24 Aralık 1995 tarihinde evlenmiş. Evlendikleri ândan itibaren bebek istemelerine rağmen olmamış. Evliliklerinin birinci yılı dolmak üzereyken çevrenin ısrarıyla kocakarı tedavilerine başlamış ama bir sonuç alamamışlar.

Evliliklerinin ikinci yılı bitmek üzereyken yine eş dost tavsiyesiyle doktora gitmeye başlamışlar. Doktorun istediği bütün tahlilleri yaptırmışlar. Doktorun, “Sebeb yok ama yine de siz şu ilaçları kullanın, çocuk olur,” sözleri üzerine ilaç kullanmaya başlamışlar. Hem de maaşlarının bir buçuk katı tutmasına rağmen...

Artık çaresizce nerede bir doktor, bir kocakarı ya da bir muskacı olduğunu duysalar hemen oraya koşuşturuyorlarmış. Günler, aylar ve hatta yıllar geçiyor; yemeyip, içmeyip, giymeyip de kazandıklarını hep bu uğurda harcıyorlarmış.

Bu arada evliliklerinin beşinci yılı bitmiş. Artık ufak tefek muayenehanelerden, kocakarı ilaçları veya muskalardan bir hayır gelmeyeceğini kavramışlar. Bunun üzerine daha kapsamlı hizmet veren merkezlere gitmeye başlamışlar. Bir defa Nişantaşı'ndaki bir klinikte, dört defa da Cerrahpaşa'da olmak üzere toplam beş defa aşılama yaptırmışlar. Fakat yine de elle tutulur, gözle görülür bir değişim olmamış. Nişantaşı'ndaki kliniğe tekrar gitmişler. Doktor onlara, "Rahim kanallarında tıkanıklık olabilir. Rahme oksijen gitmediği için bu aşılamalardan sonuç alamamış olabilirsiniz," demiş. Çözüm olarak da laparoskopi işlemi yapılmasını önermiş. Çiftimiz bunu kabul etmiş. Ameliyattan sonra onlara, rahim kanalları açıldığı için ortada herhangi bir engel kalmadığı ve tüp bebek yaptırmaktan başka çözüm olmadığını söylenmiş.

Çaresizlik içinde değişik doktorlara gitmeye başlamışlar. Ellerindeki dökümanları hangi doktora gösterseler, "Tüp bebek yaptırmalısınız, başka çaresi yok," denmiş.

Belki çare olur diye yine hoca hoca dolaşmışlar. Muskalar yazdırmışlar, okunmuş sular içmişler ama sonuç alamamışlar.

Nihayet doktorların söylediği gibi tüp bebek tedavisine başlamaya karar vermişler. Çeşitli merkezlerde toplam üç deneme yaptırmışlar ama sonuç alamamışlar. Niçin böyle olduğunu doktorlara sorduklarında, "Yumurtalar kalitesiz olduğundan sonuç alınamıyor," cevabını almışlar. "Yumurtaların kalitesini düzeltemez misiniz?" diye sorduklarında ise, "Yumurtayı toplamadan kalitesini anlayamıyoruz, yumurta toplandıktan sonrada da yumurta üzerinde oynama yapamayız," denmiş. Şanslarını denemekten başka çarelerinin olmadığını söylenmiş.

Düşünmüşler ve doktor değiştirmeye karar vermişler. Tüp bebek tedavisi uygulayan diğer merkezleri de araştır-

mışlar. Hangi hastanede daha farklı bir uygulama yapıldığını öğrenseler orada tedaviye başlamışlar. Ama sonuçlar olumsuz olmuş.

Yine doktor değiştirmişler. Bu sefer de bir kadın sağlığı merkezinde lenfosit aşısı yaptırmışlar, fakat sonuç diğerlerinden farksız olmuş.

Artık bütün ümitlerimi kaybetmeye başlamışlar. “Beş aşılama ve beş tüp bebek denemesinden sonra, altıncı tüp bebek denemesi mi işe yarayacak! Hangi hastane, hangi doktor olursa olsun, ne önemi var? Sonuçta çocuk olmayacak nasıl olsa...” diye düşünüyorlarmış.

Son bir denemeyle bu defteri kapatmaya karar vermişler.

Tüp bebek yöntemiyle çocuk sahibi olan bir arkadaşlarının gittiği merkeze gitmeye karar vermişler.

Buradaki doktor muayeneden sonra ellerindeki dökümanları incelemiş ve, “Benim burada yapacaklarımın hepsini yaptırmışsınız. İsterseniz sizi önce aile hekimi arkadaşaya göndereyim, bir baksın. Onun çalışması bitince bana gelirsiniz,” demiş.

30.07.2007 tarihinde aile hekimi ile ilk görüşmelerini yapmışlar. Tahliller, diyet, spor derken tedavi başlamış. Bu arada düzenli olarak kontrole gidiyorlarmış. Yaklaşık iki ay sonra, eylül ayının sonuna yakın kahramanımız kontrole gittiğinde doktoru, “Benim çalışmam tamam. Bu âdetinde tüp bebek tedavisine başlayacaksınız,” demiş. 30 Eylül gibi kahramanımızın âdet görmesi gerekiyormuş. Aradan bir hafta geçmesine rağmen kahramanımız âdet görmemiş. Bunun üzerine doktorunu aramış. Doktoru durumu öğrenince, “Gebelik testi yaptırın, sonra beni tekrar arayın,” demiş.

Testin sonucu pozitif çıkmış.



Hedeflerimize ulaşmak yolunda bazen inançlarımızı tekrar gözden geçirmemiz gerekebilir. Onları nasıl ve ne şekilde sahiplendiğimizi her zaman bilemeyiz. Çevremizden farkına varmaksızın aldığımız bu inançlar bir süre sonra hayatımızın kurucusu olurlar. Her şeyi onlara uygun şekillendirmeye çalışırız. Hedeflerimize uzanan yolda kapalı gözlerle ilerlersek, ânın bize sunduğu fırsatları görmez, çözümleri erteleriz.

Bu hikâyede kahramanımız eski zemininde oluşturduğu pek çok şeyden vazgeçmiştir. Bunların yerine yeni eylemlerini koymuş ve bu da kendisine başarıyı getirmiştir.

İnandık, Çalıştık, Başardık

Bu seferki çiftimizin hikâyesi oldukça ilginç. Evliliklerinin beşinci yılında çocuk sahibi olmaya karar vermişler. Doğal yollarla sonuç alamadıklarını fark edince takip eden üç yıl içinde sekiz aşılama ve iki tüp bebek denemesi yaptırmışlar. Olası sorun kaynaklarını ortadan kaldırabilmek adına kahramanımız histeroskopi ve laparoskopi yaptırmış, rahminden de bir polip alınmış. En sonunda, kahramanımızın üç yıldır bir türlü çocuk sahibi olamayışı aşırı zayıflığına bağlanmış ve endometriosis problemi yaşadığı söylenmiş. Rahatsızlığı resmi kayıtlarda, “nedeni belirlenemeyen infertilite” olarak geçiyormuş.

Doktoru ona kilo alması gerektiğini söyleyince, kahramanımız et tüketimini artırmış ve elli üç kilo olarak son tüp bebek denemesine hazırlanmış. Eşiyle birlikte bu sefer şanslarını farklı bir klinikte deneme kararı almışlar ama başarılı

bir sonuca yine ulaşamamışlar. Bunun üzerine aile hekimi Dr. Murat Bey'e yönlendirilmişler.

Murat Bey'in yaptığı ilk değerlendirmeden sonra kahramanımızın "gizli şişman" olduğu ortaya çıkmış. Anne adayının yağlarından kurtulması gerektiğini duyan çiftimiz, "Bu kara mizah olmalı!" demiş. Ne de olsa kahramanımız 168 cm boyunda ve elli üç kiloymuş. Yapılması istenen şey önceki doktorun önerisine de tamamen ters düşünce, çiftimiz durumu kabullenmekte iyice zorlanmış.

Murat Bey yaklaşık yirmi tane test yaptırılmasını istemiş ve testlerin sonucunda kahramanımızda insülin direnci problemi olduğu tespit edilmiş. Hayvansal gıdalar ona tamamen yasaklanmış. Çiftimizin yakınları bu tedaviyi hiç uygun bulmamış, desteklememişler. Buna rağmen kahramanımız beslenme programına üç buçuk ay harfiyen uymuş. Her gün kırk beş dakika yürüyüş yapmış. Sonuç olarak altı kilo yağ vermiş. Aynı zamanda insülin direnci problemini de kontrol altına almış. Murat Bey bu sürecin sonunda artık hazır olduklarını söylemiş. Çiftimiz ilk etapta normal yoldan gebe kalmayı denemek istemiş; ne de olsa Halit Bey onları, "Siz evde deneyin, hem daha ucuza gelir, hem de daha çok deneme şansınız olur," diyerek yolculamış. Kahramanımız bu son görüşmeyi takip eden hafta içinde hamile kalmış.



Hedeflerimiz doğrultusunda yol alırken pek çok sınavdan geçeriz. Birçok yeni bilgi edinmemiz ve onları uygulamaya koymamız gerekir. Kimi zaman çıkmaz yollara girdiğimizde bu bilgilerden bazılarının yanlış olduğunu, üzerlerinde tekrar düşünüp yerine yenilerini, bize uygun olanlarını koymamız gerektiğini fark ederiz. Bu, aynı yolculuğa yeniden çıkmak anlamına gelir.

Buradaki kahramanımızın birçok kere başlangıç noktasına dönmesi gerekmiş. Olup bitenlere tutunmaması ona başarıyı getirmiş.

Zorlu Bir Savaş

Ankara’da yaşayan kahramanımız evlendiğinde yirmi yaşındaymış. Yaşının küçük olması sebebiyle ilk dört sene çocuk yapmayı düşünmemiş. Ancak korunmamalarına rağmen gebe de kalmamış. Bu yüzden eşiyile birlikte en sonunda doktora gitmeye karar vermişler. Dokuz yıllık maceraları böylelikle başlamış.

Ankara’daki bir üniversite hastanesinde yapılan testler sonucunda, anne adayında polikistik over sendromu tespit edilmiş. PCOS’lilerde yumurtlama gerçekleşir, ama yumurtalar belli bir büyüklüğe gelemedikleri için çatlayamaz ve kist olarak rahim duvarına yapışırlar. Bu sadece yumurtlama değil, aynı zamanda bir metabolizma hastalığıdır.

Kahramanımız, zayıflaması önerildiği için yıllarca aç yaşamış ama ne zayıflayabilmiş, ne de çocuk sahibi olabilmiş. Sürekli tekrarlanan aşılama, her ay kendi akışına bırakılan yumurtlamalar ve yarıda kesilen tedaviler onu pes ettirmiş. Polikistik over sendromunun yakın takip gerektirdiğini

sonraları keşfetmiş. Oysaki o zamanki doktoru kendisiyle çok yakından ilgilenmiyormuş. Çünkü hastane tam anlamıyla ana baba günüymüş. Hem bir türlü kilo veremiyor, hem de kullandığı kortizonlu ilaçlar yüzünden sağlığı bozuluyormuş.

Eşiyle birlikte tedaviye ara vermeye karar vermişler ama bu ara uzun sürmemiş. Ankara’da mikroenjeksiyon yöntemini duymuş ve uygulamaya karar vermişler. Bu arada kahramanımız psikiyatrik destek almaya başlamış. Eşi ise varikosel* teşhisiyle ameliyata alınmış.

İlk mikroenjeksiyon denemeleri sırasında rahim duvarı ince olduğu için yumurta transferinin yapılamayacağı, yumurtaların dondurulup birkaç ay sonra yüklemenin yapılacağı söylenmiş. Üç ay sonraki denemede kahramanımız hamile kalmış. Fakat iki ay sonra gebeliği düşükle sonlanınca, bu sefer de panik atak ve depresyon için bir yıl tedavi görmesi gerekmiş.

Çiftimiz bir yıl sonra aynı hastanede ikinci ve üçüncü denemelerini yapmış. Ama maalesef olumlu sonuç alamamışlar. Maddi ve manevi güçlerinin tükendiğini hissedip, her şey bitti derlerken, son bir kez daha denemeye karar vermişler. Bu sefer İstanbul’da bir klinik bulmuşlar.

Klinikteki doktoru kahramanımızı aile hekiminin odasına götürmüştü. Tedavisi başlayana kadar onu Murat Bey takip edecekmiş.

Murat Bey, PCOS’li olduğu için anne adayının önce metabolizmasını düzenlemek istemiş. Kilo verebilmesini sağlamak, gebe kalmasını kolaylaştırmak ve gebe kaldığı takdirde de sağlıklı bir bebek dünyaya getirmesine yardımcı olmak için ona diyet vermiş. Ayrıca gebeliğin temelinde bebeğin kemik ve beyin gelişimi için alınması gereken ilaçla-

*Spermatik kordon toplardamarlarının kimi zaman şişkinlik ve ağrıya neden olacak şekilde genişleme göstermesi. Kısırlığa yol açar.

rın da bir listesini çıkarmış.

Diğer bir taraftan da yumurta takibine başlanmış. On beş gün sonra, kahramanımızdan on yedi olgun yumurta alınmış. Aralarından en kaliteli ve uygun olan üç tanesi rahme yerleştirilmiş.

Uzun bekleyiş başlamış, gün saya saya on ikinci güne gelinmiş. Ve nihayet test sonucunda kahramanımızın gebe olduğu anlaşılmış. On beş gün sonraki ultrason muayenesinde ise bebeklerin üçüz olduğu tespit edilmiş.

Doktorları, sağlıklı bir gebelik için üçüzlerden birinin sonlandırılması gerektiğini söylemişler. Aksi takdirde erken doğum veya düşük tehdiyle karşılaşılabilirmiş. O zaman üç bebek de kaybedilebilirmiş. Kahramanımız doktorlarına güvenmiş ve tavsiyelerini kabul etmiş. On ikinci haftada reduksiyon işlemi başarıyla yapılmış.

Yirmi beşinci haftaya kadar her şey yolunda gitmiş. Kahramanımızın bir erkek, bir de kız bebeği olacaktı. Ama yirmi altıncı haftada yapılan ultrason muayenesinde erkek bebeğin kalbinin durduğu ortaya çıkmış. Diğer bebeğin gelişiminin takip edilmesi için hemen hastaneye yatırılan kahramanımız bu sırada bir sürü iğneler olmuş.

07.07.2007 tarihinde, kahramanımız bebeği henüz otuz üç haftalıkken çok ağır bir sancıyla uyanmış ve apar topar sezaryene alınmış. Uyandığında bebeğinin sağlıklı dünyaya geldiğini görmüş ve her şey için şükretmiş.

O sırada, Murat Bey'in daha önceden kendisine söylediği şu sözü hatırlamış: "Bebeğini kucağına alıp da başını okşadığında bütün bu yaşadıklarını unutacaksın." Kahramanımız, gerçekten de bebeğini kucağına aldığı anda onun için yepyeni bir sayfa açıldığını anlamış.



“İpi göğüslemeden yarışma bitmiş sayılmaz.”

Bu söz, kahramanımızın hikâyesini gerçekten de çok güzel özetliyor. O, hedefine ulaşana dek defalarca zemin değiştirmek zorunda kalmış. Fakat değişen zeminler karşısındaki uyumluluğu sayesinde yarışı başarıyla tamamlamış.

EKLER



Doğu tıbbına göre, hastalıklar önce “süzüg beden”de* gerçekleşir. Yaşadığımız olayların duygusal kayıtları; öfke, kızgınlık, kırgınlık gibi negatif duygular bizim “enerji bedeni”mize zarar verir. Eğer bu duygular olumlularıyla yer değiştirmezse, bir süre sonra hastalıklar fiziksel olarak da kendilerini göstermeye başlar. İşte bu noktada Batı tıbbi devreye girer. Alınması gereken ilaçlar, uygulanması gereken tedaviler derken yaşananların bedendeki yansımaları tedavi edilmeye çalışılır.

Doğu tıbbı, hastalıkların ilk olarak süzüg bedende başladığı, bu sebeple de asıl şifanın içten verilmesi gerektiği noktasından hareket eder. Bu alandaki çalışmalar da daha çok enerji bedenimiz üzerinde yoğunlaşır. Burada amaç, duygusal kayıtlardan kurtulmak ve olumlu duygularla buluşmaktır.

İşsel şifaya ulaşabilmek için kişinin kendi kendine de yapabileceği pek çok çalışma vardır. Bunların başında, geçmişe takılmadan ve gelecek için endişelenmeden ânı yaşamak gelir. Kişi bu şekilde motivasyonunu artırır, bilinç kazanır ve eyleme geçer.

Motivasyonunuzu yükseltmek için çeşitli çalışmalar yapabilirsiniz. Bunların başında meditasyon yapmak, dua etmek, nefes çalışmaları yapmak, biyoenerji çalışmaları yapmak, bir psikologdan veya bir yaşam koçundan destek almak gelir.

Bu yöntemlerden faydalanarak gerçekleştirmeye çalıştığımız şey, isteklerimizin farkına varmak ve hedeflerimize ulaşacağımız inancını içsel-leştirmektir.

Bu şekilde harekete geçebilir, eylem noktasına gelebiliriz.

*Süzüg beden: Fizik öncesi beden.

Ben tedavim sırasında Batı tıbbının yanında Doğu tıbbından da faydalandım. İçsel farkındalığımı artırmak, yapmam gereken eylemler karşısında motive olmamı sağladı. Eyleme geçmeden başarı sağlanamayacağını biliyordum. O sebeple düşünce, duygu ve beden arasındaki dengeyi sağlamak benim için gerekliydi.

Size tavsiyem, bu uzun soluklu yolculukta dengenizi kaybetmemek için önce iyi bir araştırma yapmanız ve kendiniz için en uygun destekleyici yöntemi seçmeniz olacaktır.

EK 1 - Dr. Ayşegül Öztürk ile Kayropraktik Üzerine

Kayropraktik Uzmanı Dr. Ayşegül Öztürk Kimdir?

Dr. Ayşegül Öztürk, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunudur. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra Amerika'da kayropraktik üzerine doktora yapmıştır. Amerika, Çin, Japonya ve Türkiye'den çeşitli akupunktur sertifikaları almıştır. Çalışmalarında, Doğu ve Batı'nın tıbbi yaklaşımlarını bir araya getirmektedir.

Sizin de faydalanacağınızı düşündüğüm için, Dr. Ayşegül Öztürk ile hamilelik ve kayropraktik üzerine yaptığım sohbete kitabımda yer vermek istedim.

Kayropraktik nedir?

Kayropraktik, eklem ve omurga sağlığına yönelik bir yaklaşımdır. İsmi, eski Yunancadaki “chiro” (el) ve “praktikos” (uygulama) kelimelerinin birleştirilmesiyle oluşmuştur. Sinir sistemi ve omurgayla ilgili sıkıntıları ortadan kaldırmak amacıyla bir uzman tarafından vücuda elle yapılan uygulamaları kapsar. Eklemler, kaslar ve bağ dokuları için çeşitli teknikler kullanılmaktadır.

Sinir sistemi, beyin ve hücreler arasındaki iletişimi sağlar. Bu iletişimdeki bozukluk birçok rahatsızlığa neden olur. Kayropraktikte, ağırlıklı olarak sinir sistemi ve omurga üzerinde çalışmalar yapılır. Baş, sırt, bel ve eklem ağrıları tedavi edilir. Birinci aşamada vücuttaki ağrıların azalmasıyla, ikinci aşamada ağrılara sebep olan faktörlerin incelenme-

siyle, üçüncü aşamada ise sağlıklı yaşamla ilgili eğitimler verilir ve destekleyici tedaviler uygulanır.

Bu şekildeki bir tedavi, vücudun dış değişimlere adaptasyonunu kolaylaştırır ve direncini artırır. Aynı zamanda stres kaynaklı rahatsızlıklara da çözüm olur. İçsel değişimlerin etkilerini; öfke, korku, endişe, ayrılık, yalnızlık, çaresizlik gibi duyguların yoğunluğunu azaltır ve zihni rahatlatır. Bedende fiziksel, duygusal, zihinsel ve elektromanyetik denge kurulmasına yardımcı olur.

Kayropraktik uygulamaların hamile kalamayan birine nasıl faydası olur?

Kayropraktik, bütünsel bir yaklaşımdır. Hastalıklarla değil, hastalarla ilgilenmek esastır. Bu yüzden, anne adaylarına yardımcı olabilmek için öncelikle onların biyolojik, fizyolojik ve psikolojik tablosunu çıkarmaya çalışırız. Bu esnada yanıtlarını aradığımız sorular şunlardır:

Anne adayının vücudunda yumurtlama mevcut mu ve sağlıklı mı? Rahim ve rahim kanalları biyolojik olarak fonksiyonel mi? Âdet döngüsü düzenli mi? Hormonları yeterli seviyede mi?

Daha önce düşük yapmış mı, kürtaj olmuş mu?

Ebeveynleri halen birlikte ve mutlu mu?

Annesi mutlu mu?

Yaşama bakışı nasıl? Bugüne ve geleceğe dair endişe ve korkuları var mı?

Kendine güveni var mı?

Eşiyle mutlu mu?

Üzerinde aile, arkadaş ya da toplum baskısı var mı?

Ölüm, kaza, hastalık, ayrılık vs. kaynaklı ağır bir travma geçirmiş mi? Duyarlılığı aşırı mı? Doğum yapma korkusu taşıyor mu?

Anneliğe psikolojik olarak hazır mı? “Anne olmak isti-

yorum,” “Anne olabilirim,” “Anne olmama izin veriyorum,” ve “Anne olmaya hazırım,” diyebiliyor mu?

Bu gibi soruların yanıtları üzerinden yaptığımız değerlendirmeler sonucunda anne adayı ile birlikte sorunun kaynağına iner ve ona göre bir tedavi planlaması yaparız. Başarıya ulaşmada en önemli nokta, anne adayının bizimle aktif bir işbirliği içerisinde olmasıdır.

Tedavi nasıl oluyor?

Bu, aslında karmaşık bir süreçtir. Anne adayları çoğu zaman problemlerinin kaynağını bilmez. Onlara sorunlarının kaynağını anlattığımızda kimi zaman şaşkınlık, kimi zaman da korku duyarlar. Çözümüne açık olan anne adayları hem hızlı yol alır, hem de değişimleri kalıcı olur. Biz bu süreçte hastanın kendini anlaması, affetmesi, serbest bırakması, enerjisini toplaması, kendiyle barışması, huzur bulması, sevgiyi yaşaması için ona yol gösteriyor ve destek oluyoruz. Bunu, Doğu ve Batı’nın tıbbi yaklaşımlarını sentezleyerek, bazen kayropraktik, bazen akupunktur, bazen de çeşitli egzersizlerle gerçekleştiriyoruz. Özetle, beden-zihin bağlantısındaki mekanik ve elektriksel iletişimsizliği gideriyor, enerji akışı sağlıyoruz.

Tedavi ne kadar sürüyor?

Bu, hastanın hangi safhada olduğu ile ilgili. Bazen anne adaylığı safhasında, bazen hamilelik esnasında, hatta bazen de doğum sonrasında söz ettiğimiz problemlerle karşılaşabiliyoruz. Normal şartlar altında hastanın talebine bağlı olarak on beş günde bir dört ile yirmi arasında seans uygulanıyor.

Kimler tedaviye aday?

Kişi hamile kalmak istemesine rağmen bunu başaramıyorsa, kendi kendine şu soruları sormalı ve verdiği cevapları fark etmeli:

Güvende miyim?

Yaşamı kucaklıyor muyum?

Kendimi kucaklıyor muyum?

Mutlu muyum?

Evren ile mutluluk ve güvene dayalı bir ilişkim var mı?

Eşim ve ben bu bebek için hazır mıyız?

Biz bir aile miyiz?

Bebeğimize iyi bir ortam sunabilecek miyiz?

Evladım sadece benim için değil, herkes için hayırlı olacak mı?

Eğer bu soruları cevaplarken tereddüt ediyorsa, o kişi tedaviye alınabilecek bir adaydır.

Hamilelik süreci doğal yaşanmalı, hayatın akışıyla paralel gerçekleşmelidir. Bir plan veya proje gibi düşünülmemelidir, önyargılarla hareket edilmemelidir. Bir ağacın meyve verebilmesi için güneş görmesi, sulanması, olgunlaşması, topraktan beslenmesi ve rüzgârla dans etmesi gerekir. En lezzetli meyveler, doğal ortamlarında, tabiatla birlikte oluşanlardır. Bizim yapmaya çalıştığımız da hamilelik sürecini en doğal haline getirmektir.

EK 2 - Dr. Murat Berksoy ile Kaliteli Yumurta Üretebilmek ve Sağlıklı Bir Hamilelik Üzerine

Doktor Murat Berksoy Kimdir?

Dr. Murat Berksoy, Hacettepe Tıp Fakültesi mezunudur. Uzmanlığını, Haydarpaşa Numune Hastanesi'nden aile hekimi olarak alan Dr. Berksoy, askerlik hizmetini Ankara GATA Endokrinoloji Bölümü'nde yapmıştır.

Şu anda özel bir kliniğin tüp bebek bölümünde aile hekimi olarak çalışmaktadır.

Yöntemlerini Batı tıbbına göre belirleyen Dr. Berksoy, hastalarının motivasyonunu artırmakta, tedaviye uyum sağlamalarına yardımcı olmakta ve önlerinde uzanan zorlu süreç boyunca onlara destek vermektedir. Öncelikle kişinin kendi bedenini tanımasına ve üstlenmesi gereken sorumlulukları fark etmesine katkıda bulunmaktadır.

Kaliteli yumurta üretebilmek ve embriyoların rahimde tutunabilmesi için gerekenler üzerine Doktor Murat Berksoy ile kısa bir söyleşi yaptık. Sizin de faydalanacağınızı düşündüğüm bu söyleşiye kitabımda da yer vermek istedim.

Dioksin nedir? Dioksinin üreme üzerindeki etkileri nedir?

Son yıllarda suni yemlerden ötürü hayvansal gıdaların içinde dioksin denen bir madde bulunuyor. Bu maddenin doğurganlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dioksin, kadında endometrioze, erkekte ise sperm yapı-

sında bozukluğa sebep olur.

Endometriozis, rahim zarı hücrelerinin rahim (endometrium) dışındaki yapılarda da görülmesiyle oluşan kronik bir rahatsızlıktır. Bu durum regl dönemlerinin oldukça ağır geçmesine, cinsel ilişki sırasında ağrı hissedilmesine ve vücutta çikolata kistlerinin oluşmasına yol açar.

Son on yılda toplanan verilere göre, dünya çapında dioksin kirlenmesi tüm insan nüfusunun sağlığı için uzun vadedi bir tehdit oluşturuyor. Ufak miktarlarda bile olsa dioksinin vücuda nüfuz etmesi zamanla hormonları etkileyerek sinir, bağışıklık ve üreme sistemlerinde zayıflama; endokrin sisteminde bozukluk; kısırlık; kanser ve doğmamış bebeklerde sakatlıklar gibi ciddi sorunlar meydana getirebilir.

Dioksinler vücudumuza ne şekilde girer ve bize nasıl zarar verir?

Çeşitli doğal yaşam toplulukları; balıklar, kuşlar ve deniz memelileri şimdiden dioksin kirliliğinden çok ciddi şekilde etkilenmiş durumdadır. Dioksinler şu anda çevrede ve besin zincirinde baştan sona bulunmakta. Özellikle süt ürünleri, et, balık ve yumurta gibi yağlı yiyecekler yoluyla hepimizin günlük besin programına girmektedir. Örneğin, dioksin ile kirlenmiş olan sularda yaşayan balıkları tüketen ve dioksin ile kirlenmiş çayırırlıklarda beslenen hayvanların etini yiyen insanlar bu maddenin etkisine maruz kalabilir.

Vücuda giren çok düşük miktarlarda dioksin bile hormonal sistemin bozulmasına yol açabilir. Dioksin, etkisini hormon reseptörlerine bağlanarak gösterdiği için, “hormon bozucular” ya da “endokrin bozucular” dediğimiz kimyasalların başında gelir. Hücrede genetik mekanizmaların bozulmasına yol açabilir; bağışıklık sisteminin zayıflamasına, kansere, sinir sistemi bozukluklarına ve doğumsal kusurların ortaya çıkmasına neden olabilir. Amerika Çevre Koruma

Kurumu (EPA) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından kanser yapıcı kimyasal maddeler grubuna dahil edilmektedir.

“Vücuttaki yağlarda biriken dioksinlerden de kurtulmak gerekiyor,” demiştiniz. Bunu biraz açabilir misiniz?

Hastalarım dioksin hakkında bilgilendikçe ve onun kaliteli yumurta ile sperm üretimi üzerindeki etkilerini öğrendikçe, bu konuya ne kadar dikkat edilmesi gerektiğini anlıyorlar.

Pek çoğu evde hayvansal ürünlerin tüketimini yasaklıyor. Evde ve dışarıda yemek yerken hep sebze tercih ediyorlar.

Ama başarılı bir tedavi için sadece şimdi yediklerine dikkat etmeleri yeterli olmuyor. Daha önce yediklerinin de sorumluluklarını almaları gerekiyor. Nitekim dioksin vücut yağlarında birikiyor. Dolayısıyla, önceleri kontrolsüzce ve bilinçsizce yedikleri, bedenlerine zarar vermeye devam ediyor. Bu yüzden, dioksinin vücuttaki olumsuz etkilerini azaltmak için kilo vererek vücuttaki yağ dokusunun azaltılması önem kazanıyor.

Bazı metabolik sorunların üreme fonksiyonları üzerindeki etkileri ve bu sorunlarla başa çıkma yolları hakkında bizi biraz bilgilendirebilir misiniz?

Üreme sağlığı hem kadınları hem de erkekleri yakından ilgilendirse de, kadınlar için yaşamlarını doğrudan etkilemesi açısından önem taşır. Kadınlarda gebelik, doğum ve doğuşa bağlı sağlık sorunları oluşabilmektedir.

Beslenme ve metabolizma ile ilgili sorunların yumurta ve sperm üzerindeki olumsuz etkileri her geçen gün daha da net bir şekilde açığa çıkmaktadır. Düzensiz beslenme, ka-

litesiz yaşam ve hareketsizlik erkekte sperm sayısını ve kalitesini azaltır, dolaylı olarak da gebe kalınmasını güçleştirir, tekrarlayan düşüklere neden olabilir. Çocuk sahibi olmaya karar veren çiftlerin gebe kalmaya yardımcı tedaviler öncesinde bu konularda da danışmanlık alması gerekmektedir.

Gluten alerjisi (çölyak) hakkında bize biraz bilgi verebilir misiniz?

Gluten alerjisi, ya da çölyak, ince bağırsağın buğday, yulaf, arpa, çavdar gibi tahılların içinde bulunan gluten proteinine karşı ömür boyu süren alerjisidir. Tıpta “gluten enteropatisi” adı verilen çölyak, çağımızın hastalıklarından biridir.

Gluten alerjisi için uygulanan tedavi nedir?

Bisküvi ve ekmeğin tüketildiği ândan itibaren herhangi bir yaşta ortaya çıkan çölyak, genetik bir hastalıktır. Bazen çocukluk, bazen ergenlik, bazen de yetişkinlik döneminde belirdiği için tanısı zordur ve sadece diyetle tedavi edilebilir.

Bu konuda bilgilendikçe bu işin çok da kolay olmadığı anlaşılıyor. Doğru beslenmek için ciddi bir emek harcamak gerekli. Ayrıca belirli bir şekilde beslenme zorunluluğu kişinin yaşam kalitesini de etkiliyor. En basitinden, tüketilmesi gereken gıdaların bulunmasında zorluklar yaşanabiliyor.

Gluten alerjisinin hamile kalmakla ne ilgisi var?

Gluten alerjisi sperm ve yumurta kalitesini etkiler. Aynı zamanda şeker hastalarında düşük riskini artırdığı da bilinmektedir.

Bu sebeple infertilite (kısırlık) tedavileri sırasında çiftlerin gluten alerjisi olup olmadığı tespit edilmeli ve ona göre bir beslenme düzeni oluşturulmalıdır.

PCOS nedir?

PCOS (polikistik over sendromu), Türkiye’de her yedi kadından birinde görülen bir rahatsızlıktır.

Üreme çağında olan kadınlar için PCOS, insülin seviyesinin artmasına bağlı hormonal düzensizlikler sonucu infertiliteye neden olan ciddi bir hastalıktır.

PCOS nasıl anlaşılır?

Anormal vajinal kanama, infertilite, şişmanlık, aşırı kıl lanma, saç dökülmesi ve sivilcelenme şikâyetleri olabilir. Klinik ve hormonal değişikliklerle birlikte, ultrasonografide çok sayıda küçük folikül kistine rastlanır.

PCOS’nin en önemli belirtilerinden biri, kanda insülin direnci ve bununla birlikte görülen artmış açlık insülin seviyesidir.

PCOS gebe kalmayı nasıl etkiler?

PCOS’de görülen hiperinsülinemi, androjen seviyesini yükseltir. Bu da beyinde bulunan ve yumurtalıkları kontrol eden merkezi bozabilir. Dolayısıyla PCOS, yumurtlamayı ve âdet görmeyi engelleyip, infertiliteye sebep olabilir.

PCOS’i olan birinin gebe kalabilmesi için nasıl bir tedavi uygulanmalıdır?

PCOS’li bir hastada fazla kilo tespit edilirse öncelikle hastanın kilo verilmesi sağlanmalıdır. Yumurtlama tedavisi veya tüp bebek tedavileri bundan sonraya ertelenmelidir.

Aşırı kıl lanma ve saç dökülmesine yönelik tedaviler gibi, PCOS tedavisi de erkeklik hormonlarını azaltan ilaçlarla yapılmaktadır.

Bu tedaviler birbirinden bağımsız olarak hastanın önceliklerine göre planlanır.

PCOS’lilerde şeker, kalp ve rahim zarı hastalıklarına yat-

kınlık da mevcuttur. Şeker hastalığında gebelik kayıpları oldukça yüksektir.

Düzenli beslenme alışkanlığı, yeterli egzersiz, insülin etkinliğini artıran ilaçlar ve düzenli metabolik kontroller bu gibi durumlarda gebe kalma şansının yanı sıra sağlıklı bir bebek doğurma şansını da artırır.

İnsülin direnci saptanan PCOS hastalarında insülin duyarlılığını artırmak için kullanılan ilaçlardan bazıları mide ve bağırsak sorunlarına yol açabilmektedir. Yan etkiler, ilacın başlangıç dozunu azaltarak ve yemekle birlikte alınmasını sağlayarak en aza indirilebilir.

Şişmanlığın (obezite) doğurganlık ve hamilelik üzerinde ne gibi etkileri vardır?

Şişmanlık birçok açıdan vücudun dengesini bozduğu gibi kadınlarda doğurganlığı da azaltabilmektedir.

Şişmanlığın doğurganlık üzerindeki negatif etkileri arasında âdet düzensizliği; düşük, infertilite ve infertiliteye bağlı cerrahi işlemler sırasında oluşabilecek komplikasyon riskinde artış; son olarak da tedaviyle gebelik şansının azalması sayılabilir.

Şişmanlığın gebelik boyunca yaratacağı olumsuzluklar da vardır: yüksek tansiyon, şeker hastalığı, idrar yolu enfeksiyonu, bebekte doğumsal şekil bozukluğu, bebeğin fazla kilolu oluşu nedeniyle müdahaleli doğum, erken doğum, doğum süresinin uzaması, doğum sonrası kanama miktarının artışı ve kesi yerlerinde enfeksiyon.

Aşırı zayıflığın doğurganlık üzerinde ne gibi etkileri vardır?

Obezitenin diğer ucunda da aşırı zayıflık durmakta ve istenmeyen sonuçlar doğurmaktadır. Aşırı zayıflıktan kaynaklanan adet düzensizliği, yumurtlama bozukluğu gibi so-

runlar infertiliteye sebep olabilir.

Aşırı zayıflıkta, beslenme bozuklukları gibi hormonal düzensizliklerin de rolü olabilir. Tiroit hormonunun aşırı salgılanması (hipertiroidi), metabolizmayı hızlandırarak besinlerin daha kısa sürede yakılmasına neden olur. Sonuç olarak kilo alınamaz ve bu da yumurtlama fonksiyonları üzerinde olumsuz etki yaratır.

Şeker hastalığı (diyabet) nedir? Vücutta ne gibi tahribatlara yol açar?

Diyabet sık görülen bir rahatsızlıktır ve ciddi sonuçlar doğurur. Pankreasın ürettiği insülinin yetersizliği veya etkisizliğinden kaynaklanır. İnsülin olmayınca, besinlerle aldığımız şeker ve diğer besin unsurları kendilerine ihtiyaç duyan hücrelere giremez. Dolayısıyla hücreler şekersizlik çekerken, kan şekeri normal değerlerin üstüne çıkar. Kandaki şeker miktarının aşırı artışı “zehir” etkisi yaratır ve vücudun tüm hücrelerini tahrip eder. Tahribatın etkilemediği organ yok gibidir. Üreme organları ve hücreleri de bu durumdan etkilenir.

Gebelikte ortaya çıkan şeker hastalığı nasıl etki gösterir?

Gebelikte ortaya çıkan diyabet çoğunlukla doğumdan sonra geçer. Gebeliğin yirmi beşinci ile yirmi sekizinci haftaları arasında yapılan tarama testlerinde diyabet saptandığı takdirde; diyet, egzersiz ve gerekirse insülin takviyesi ile kan şekeri kontrolü sağlanır.

Serbest radikal nedir? Vücudumuza nasıl zarar verir?

Bağıışıklık sisteminin dengelenmesinde sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme önemli bir yer tutmaktadır. Besinler vücutta enerji elde etmek için oksijenle yakılırken serbest ra-

dikaller ortaya çıkar. Bu maddeler çoğaldıkça vücudun tüm hücre ve organlarına zarar vermeye başlarlar.

Serbest radikallerden tamamen uzak kalabilmek olanaksızdır. Böcek öldürücüler, işlenmiş gıdalar, sigara dumanı, hava kirliliği, ultraviyole ışınları, radyasyon, alkol ve stres hücrelerimizi etkileyerek serbest radikalleri çoğaltır. Bu durum da kalp hastalığı, kanser, katarakt, infertilite gibi sağlık sorunlarının daha çabuk ortaya çıkmasına sebep olur ve yaşlanmayı hızlandırır.

Vücudumuz serbest radikallere karşı nasıl bir korunma mekanizması geliştirir?

Vücutta üretilen bazı enzimler ile dışarıdan alınan bazı antioksidan maddeler sayesinde serbest radikallere karşı güçlü bir savunma mekanizması oluştururuz. Bunlar, serbest radikallerle birleşmek suretiyle onları etkisizleştirirler.

Antioksidanların en önemlileri C ve E vitamini, beta-karoten, selenyum, bazı protein bileşikler ve isoflavonlardır. Bu maddeleri içeren besinleri her gün bol miktarda tüketmeliyiz.

Balıkta ve cevizde bolca bulunan omega 3 yağ asitleri ile proteinli gıdalardan aldığımız arginin aminoasidi, bağışıklık sistemimiz için çok önemlidir. Bağışıklık sistemimizi güçlendiren maddeler arasında beta-glukan, echinacea (ekinezya), probiyotikler, izozomlar ve yeşil çay gibi doğal maddeler de yer alır.

Güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmanın en iyi yolu sağlıklı bir yaşam tarzıdır. Yeterli ve dengeli beslenme, kilo kontrolü için kişiye özel bir egzersiz programı, sağlıklı ruh hali için de düzenli bir sosyal yaşam ve minimum stres bireyleri hastalıklara karşı dayanıklı kılar.

DHEA nedir?

DHEA, her insanın böbrek üstü bezlerinden salgılanan bir hormondur. Progesteronun ön maddesidir. Kan tahlillerinde DHEA SO4 diye geçmektedir. DHEA seviyesi otuz yaşından sonra düşmeye başlayabilir.

İnfertilite tedavisinde bu hormonun kullanılmasının sebebi nedir?

İnfertilite tedavisinde bu hormonun ilaç formatında kullanılma sebebi, özellikle erken yumurta yetmezliği yaşayanların yumurtaları üzerinde gençleştirici bir etkisinin olabileceğinin düşünülmesidir.

Bu hormon ayrıca anti-aging için de kullanılıyor; yani gençleştirici, yorgunluk giderici, dinamizm kazandırıcı bir etkisi var. Bu etkiler ilacı almaya başladıktan çok kısa bir süre sonra hissediliyor.

Nasıl ki insan bu ilaçla birlikte daha aktif hale geliyorsa, tembel yumurtalıkların da benzer şekilde dinamizm kazanması beklenmektedir.

*Hayata dair birçok soruya
Meleklerden Cevaplar...*



Bu kitapta yer alan kısa kısa cevaplar ve ilham verici öykülerle Meleklerin rehberliğinde zor durumların üstesinden gelecek ve içinizdeki gücü ortaya çıkaracaksınız.

*Diyetsiz Bir Hayatın 101 Yolu,
size kendinizi tutmadan, suçluluk duymadan ve
geleneksel diyetlere maruz kalmadan zayıflığın
kapılarını aralayacak.*

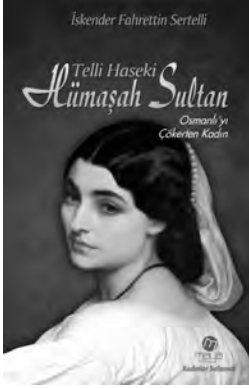


*“Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemiz için
eğlenceli ve cesaretlendirici bir rehber.”*

Good Housekeeping

OSMANLI'DA KADINLAR SALTANATI

ROMAN DİZİSİ



1. KİTAP

HÜMAŞAH SULTAN

Osmanlı'yı Çökerten Kadın



2. KİTAP

HÜRREM

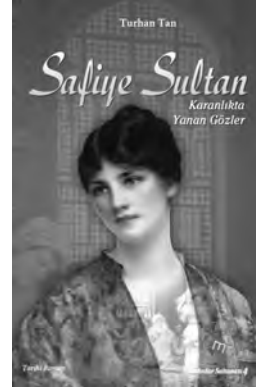
Melek mi, Şeytan mı?



3. KİTAP

HAREMİN SULTANLARI

Cariyelerin Saltanat Mücadelesi

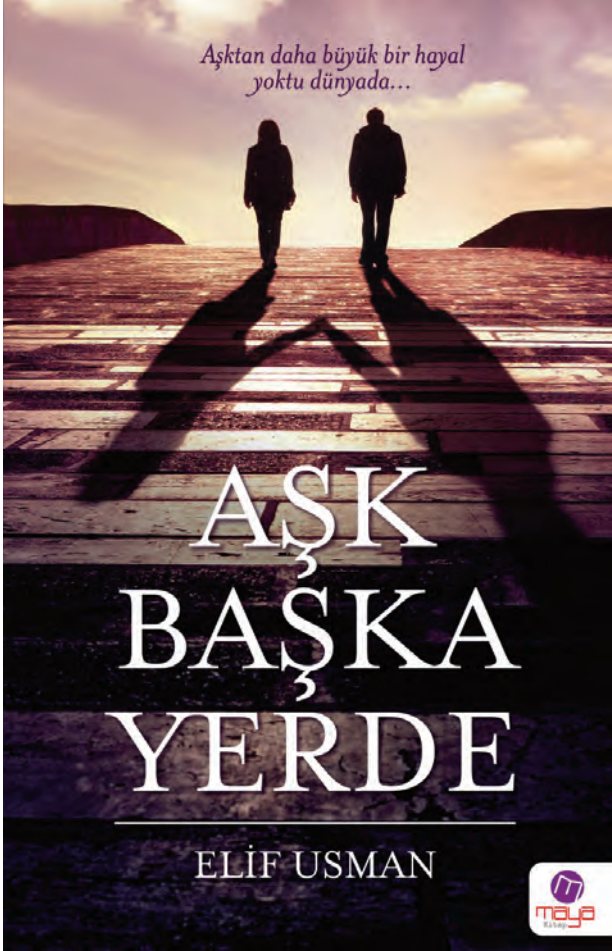


4. KİTAP

SAFİYE SULTAN

Karanlıkta Yanan Gözler

*Hanımın Çiftliği'nin
senaristi Elif Usman'dan
umuda ve aşka dair bir ilk roman...*



*Aşk Başka Yerde; umut ve umutsuzluk,
ölüm ve yaşam, hayaller ve hayal kırıklıkları,
aşk ve aşk acısı üzerine bir roman.*