

DOĞUM SONU DÖNEMDE BAĞLANMA

Doğum sonrası anne ile bebek arasındaki ilk temaslar, bağlanma sürecinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu temaslar hem duygusal hem de fiziksel bağlanmayı güçlendirmektedir. Bu dönemde gerçekleşen ten teması, emzirme ve göz teması, anne ve bebek arasındaki bağın güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Örneğin; doğumdan hemen sonra anne ve bebek arasındaki bariyer olmaksızın gerçekleşen **ten tene teması**, bağlanmanın gelişiminde önemli bir faktördür. Bu temas, bebeğin kendini güvende hissetmesine, annesiyle güçlü bir duygusal bağ kurmasına ve hem anne hem de bebeğin stres düzeylerinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Araştırmalar, doğumdan sonraki ilk saatlerde anne ve bebeğin bir arada olmasının, bağlanma sürecini olumlu etkilediğini göstermektedir. Erken ten tene teması ideal olarak doğumda başlar ve çıplak bebeğin başı kuru bir başlıkla örtülüp sırtına sıcak bir battaniye serilerek annenin çıplak göğsüne yüzüstü yatırılması şeklinde önerilmektedir. Bu doğal ortamda sağlanan yakın temas, temel biyolojik ihtiyaçların karşılanmasını sağlayan nörodavranışları tetikler. Bu dönem, bebeğin gelecekteki fizyolojik ve davranışsal süreçlerinin şekillenmesi için psikofizyolojik olarak 'hassas bir dönemi' olarak işlev görmektedir. Aynı zamanda ten tene temasının emzirme süresini artırdığını gözlemlemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre alanyazınla tutarlı olarak doğumdan hemen sonra anne ile bebeğin cilt temasının, uzun vadeli bağlanma ve bebeğin gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğu, ten tene temasının bebeklerin daha az ağlamasına, daha iyi emmesine ve daha hızlı kilo almasına katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda, son zamanlarda yaygınlaşan anne dostu sezaryen uygulamalarında da en hızlı biçimde bebek ile ten temasına yer verilmekte olduğu görülmektedir.

Doğum Sonrası İlk Yıl Bağlanma Süreci

Emzirme süreci hem anne hem de bebek için bağlanmayı geliştiren önemli bir süreçtir. Anne sütü, bebek için gerekli besinleri sağlarken, emzirme sırasında salgılanan oksitosin hormonu, anne-bebek arasındaki bağı güçlendirmektedir. Çalışmalarda ayrıca emzirmenin annelerin bebeklerine karşı daha duyarlı olmalarına yardımcı olduğu saptanmıştır. Emzirmenin, annelerin stres düzeylerini azalttığı ve bebeklerin daha huzurlu olduğu da belirtilmiştir.

Bağlanmanın oluşmasında, anne ile çocuğun karşılıklı olarak göz teması, ses tonu, sarılma, emme/emzirme, dokunma, ihtiyacın hızlıca olumlu bir şekilde karşılanması ve özellikle ninni, pışpışlama ve annenin ses tonuyla şarkı söylemesi, gelişimine uygun oyun oynanması gibi davranışlar büyük önem taşımaktadır.