

GEBELİK DÖNEMLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK SAĞLIK

GEBELİĞİN İLK ÜÇ AYI

Bu dönem, gebenin gebeliği isteme durumuna bakmaksızın şok yaşadığı bir süreçtir. İstenilen bir gebelik bile olsa, gebelik haberi tüm dengeleri altüst edebilir. Pozitif bir bakış açısı süreci daha rahatlatıcı hale getirebilir. Gebeliğe hazırlanan ve bu konuda konsantre olan kadın için gebelik haberi, olumlu bir şok etkisi yaratabilir. Gebeliğin ilk trimesteri gebenin bu yeni habere alışması, vücudundaki değişikliklere adaptasyonu ve bebeğin tutunup tutunmayacağı endişesiyle geçer. Bu endişe, bazen sadece bir düşünce iken bazen kaygıya dönüşebilir. Fiziksel zorluklar, kadının bebeğe adaptasyonunu geciktirebilir. Henüz gebeliğin başında ve bebek hareketlerini hissetmiyor olsa da doğum öncesi bağlanma bu dönemde başlamalıdır. Prenatal dönemde annenin/babanın bebekle duygusal ve hatta bazen de fiziksel kurduğu bağ çok önemlidir. Bazen anne babalar bebekle sesli veya sessiz bir şekilde sohbet edebilir, ona şarkılar söyleyebilir. Eğer ismi konduysa bebeğe ismiyle hitap ederek, ona içine geleceği evi, aileyi, şehri, ülkeyi, dünyayı anlatabilir. Beraber gezdiği yerleri tarif edebilir. Bu bir süre sonra beraber ve bir bütün olma duygusunu getirecektir. Anne zaman içinde bebeğin bazı seslere, kişilere ve olaylara/durumlara verdiği tepkileri ayırt etmeye başlar. Böylece anne bebek, baba bebek arasındaki prenatal bağlanma kurulmaya başlar.

GEBELİĞİN İKİNCİ ÜÇ AYI

Bu dönem, bebeğin hareketlerinin hissedilmesiyle ön plana çıkar. Bu durum, gebeye büyük bir mutluluk verirken bazen de tuhaf hisler yaratabilir. Tuhaflik duygusunu tarif etmek zor olabilir; vücudun içindeki hareketler gebenin endişelerini artırabilir. Mutluluk ise bebekle bağ kurmayı pekiştirir. Bu dönemde, değişen vücut algısı da bazen sorunlara yol açabilir. Artık kadın, gebeliğini daha fazla kabullenmiştir. Bebeğin ve plasantanın yerleşerek sağlıklı olması kaygıları biraz azaltır. Doğuma hazırlık eğitimlerine bu dönemde katılmak önerilir. Eğitimler, yanlış bilgileri düzeltir ve gebeliğin geri kalanının daha bilinçli geçmesini sağlar. Çeşitli fiziksel rahatsızlıkların tetiklenmesi ve kilo alımı gebeleri bazen korkutabilir. İlk trimesterde azalan veya yok olan cinsellik bu dönemde yeniden başlayabilir.

GEBELİĞİN SON ÜÇ AYI

Son aylar, gebe için karışık duyguların yoğun olduğu bir dönemdir. Korkudan sevince, endişeden sabırsızlığa, gururdan pişmanlığa savrulabilir. Anlatılan hikayeler, öneriler ve söylenen sözler bu dönemde gebeyi oldukça etkiler. Bu nedenle "maruz kalma" ifadesi özellikle kullanılmıştır. Bu dönem, doğum ve doğum sonrası ile ilgili korkuların tetiklendiği zamandır. Doktor, doğum ekibi ve doğum yapılacak yerin seçimi bu dönemde daha netleşir. Tüm bu kararların korkuyla değil, bilinçle verilmesi önemlidir. Hazırlık ve destek arayışı en üst seviyededir. Kendi doğumu, annesinin kendisine gebe olduğu dönemde yaşadıkları ve daha önceki travmalar su yüzüne çıkabilir. Endişeler panik atağa dönüşebilir. Bir daha hayatının ve vücudunun asla aynı olmayacağını düşünüp ağlama krizlerine girebilir. Bu krizler sırasında bebeğini strese soktuğu için suçluluk duyabilir. Bu karmaşık duygular, kısır döngü şeklinde birbirini takip eder. Cinsellik bazen azalır bazen artar. Azaldığında, eşinin bir daha tutkuyla dolu olmayacağından endişelenir. Arttığında, fiziksel olarak zorlanabilir ve gebeyken arzulu olması nedeniyle suçluluk hissedebilir. "Gerçekten bebeği istiyor muyum?" sorusu hala gündemdedir ve bu soru bile büyük bir suçluluk duygusuna neden olabilir. Bu inişli çıkışlı duygularla mücadele ederken, bebeği olmayanları düşünür ağlar, bebekleri görür ağlar, günlük basit bir şeye üzülmüş ağlar ve hatta reklamları seyrederken bile ağlar. Gözyaşları, bu dönemin en önemli dışavurum aracıdır ve asla durdurulmamalıdır.