



# KOLAY DOĞUM

## VE YENİDEN DOĞUM YOLCULUĞU

© 2016, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.  
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.  
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. İzinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-206-8

Sertifika No: 12451

<i>Hayat Yayınları</i>	: 601
<i>Sağlık</i>	: 15
<i>Kitabın Adı</i>	: Kolay Doğum ve Yeniden Doğum Yolculuğu
<i>Yazarı</i>	: Op. Dr. Ayşe Duman
<i>Yayın Editörü</i>	: Selami Türkoğlu-Semih Kavak
<i>Kapak Tasarımı</i>	: Hayat Yayınları
<i>Tasarım</i>	: Bora Nebioğlu
<i>Karikatürler</i>	: Op. Dr. Ayşe Duman Arşivi
<i>Baskı Yeri ve Tarihi</i>	: Ankara, 2016
<i>Baskı ve Cilt</i>	: Ertem Basım Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cadde No:8 Malıköy - Temelli / ANKARA Tel: (0312) 284 18 14 Sertifika No: 26886

## Hayat Yayın Grubu

Nişancı Mahallesi, Davutağa Caddesi No: 26/1  
34050 Eyüp - İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

[www.hayatyayinlari.com](http://www.hayatyayinlari.com) | [hayat@hayatyayinlari.com](mailto:hayat@hayatyayinlari.com)

[Instagram](https://www.instagram.com/hayatyayinlari) /hayatyayinlari [Facebook](https://www.facebook.com/hayatyayinlari) /hayatyayinlari

**Op. Dr. Ayşe Duman**



# **KOLAY DOĞUM**

## **VE YENİDEN DOĞUM YOLCULUĞU**



## Op. Dr. Ayşe Duman

31 Ocak 1966 tarihinde, Süleymaniye Camii'nden okunan akşam ezanı eşliğinde Süleymaniye Doğumevi'nde dünyaya gelir. En büyük hayali 'doktor' olmaktır. 1984 yılında 9 Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne kayıt yaptıran yazar, eğitiminin ikinci yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ne nakil yaptırır ve 1990 yılında aynı okuldan mezun olur.

1990-1996 yılları arasında, dünyaya gözlerini açtığı Süleymaniye Doğumevi'nde uzmanlık eğitimini alır. Aynı hastanede baş asistanlık görevinde bulunur. Daha sonra, çeşitli hastanelerde kadın hastalıkları ve doğum uzmanı olarak görev yapar. 1997 yılında kendi muayenehanesini açarak hasta kabulüne başlar.

Üyesi olduğu Yeryüzü Doktorları başta olmak üzere çeşitli STK'ların "insani yardım" projeleri kapsamında Afrikalı kadınların sağlık çalışmalarında aktif görevler alır.

Bunun yanında; çeşitli kadın kuruluşları ve yerel yönetimlerin düzenlediği seminerlere iştirak ederek "doğum" üzerine eğitimler verir.

Son yıllarda "Kadın Sağlığına Holistik Yaklaşım" farkındalığı ile kadınlara verdiği hizmet alanını genişleten yazar, bir yandan da çeşitli medya organları vasıtasıyla anne adaylarına doğru bilgileri aktırmaya devam eder.

Doğum konusunda hassasiyeti üst seviyede olan yazar, buradan yola çıkarak "Dikey Doğum Koltuğu" projesini geliştirerek, gerek yurt içinden gerekse yurt dışından bir çok ödüle layık görülür.

Ruh-beden-zihin bütünlüğünde Kadınlığın Keşfi isimli bir kitabı da bulunan Op. Dr. Ayşe Duman; EFT, hipnoz, imajinasyon ve dua gibi zihinsel iyileşme tekniklerini kadın sağlığı, doğum, kadın cinsel işlev bozukluklarında etkin ve güvenli bir şekilde kullanır.

Geride kalan 10 yılda Kadın Sağlığına Holistik Yaklaşımı ile ön plana çıkan yazar, zihinsel iyileşme teknikleriyle binlerce kadına destek olur. Bu doğrultuda; hamile kampı, doğuma holistik yaklaşım, spiritüel cinsellik gibi bir çok konuda grup eğitimi gerçekleştirir. 'Benim de bebeğim olsun' diyen anne adaylarına özel zihinsel iyileşme programları uygular.

Tüp bebek programındaki kadınlara başarıyı artırıcı zihinsel iyileşme programı da uygulayan yazar, düzenlediği hamilelik kamplarıyla, vajinusmus cinsel sağlık sorunu yaşayan kadınlara bireysel destek vermesiyle ön plana çıkar.

Hâlen İstanbul Üsküdar'daki muayenehanesinde kadın hastalıkları ve doğum uzmanı olarak hizmet veren Op. Dr. Ayşe Duman, her türlü kadın sağlığı sorununa holistik yaklaşımla çalışmalarına devam etmektedir.

Dr. Ayşe Duman, Ömer ve Zeynep'in annesidir.

## İÇİNDEKİLER

---

Önsöz .....	13
YENİDEN DOĞUM .....	17
<b>1. BÖLÜM</b>	
<b>DOĞUM ÜZERİNE</b>	
Neşeli Bir Yolculuktur Doğum .....	27
Doğum Kadının Dönüm Noktasıdır .....	30
Doğum, Anneliğe İlk Adım .....	31
Kadınlığa Doğmak İçin .....	36
Kadının Kadın Olması Erkeğin İhtiyacıdır .....	39
Annelik Bir Rahmettir, Anne Olmak İstiyorsan .....	40
Anneliği Neşeyle Kabul Et .....	44
<b>2. BÖLÜM</b>	
<b>DOĞUM YOLCULUĞU</b>	
Doğum Yolculuğu Ne Zaman ve Nasıl Başlar? .....	49
Doğum Üç Evrede Gerçekleşir .....	50
Doğumun Habercileri .....	53
Hastaneye Ne Zaman Gitmeli? .....	54
Peki, Hastaneye Erken Gidersek Ne Olur? .....	56
En Yakın Hastaneye Hemen Gitmelisin! .....	58
Doğum Yolculuğunda Fizik Beden .....	59
Bu Nedenle Anneler Dikkat! .....	63
Gebeye Dokunan Herkes ve Diğerleri .....	63
Topluma Yön Verenler, Lütfen Dikkat! .....	64
Zaten Doktorlar Hep Böyledir! .....	67
Relaksin .....	70
Melatonin .....	70
<b>3. BÖLÜM</b>	
<b>DOĞUM NASIL İLERLER?</b>	
Doğum Yolculuğunda İhtiyaçlar .....	75
Fizik Bedenin İhtiyaçları .....	75
Zihnin İhtiyaçları .....	77

Rahatlamak İçin Neler Yapmalısınız? .....	78
Bebeğin İhtiyaçları .....	79
Doruklara Yolculuk .....	84
Doğuma Holistik Yaklaşım .....	86
Doğumda Holistik Yaklaşım Nasıl Olur? .....	87
Doğuma Hazırlık Değişim İçin Fırsattır .....	89
Doğum Nasıl Olacak, Normal Doğum Olur mu? .....	93

## 4. BÖLÜM

### BEBEK YOLCULUĞUNDA DİKKAT!

Ağrısız Doğum Nasıl Olur? .....	99
Dikey Doğum Koltuğu .....	103
Doğumda Ağrı Bilimsel Değil! .....	103
'Ağrısız Doğum'a Madem Karar Verdiniz! .....	106
Dikkat Edilecek Noktalar .....	111
Perine Masajının Faydaları .....	111
Kesi Korkusu Sezaryene Yönlendiriyor! .....	113
Doğum Yolculuğuna Özgürce Çıkmalısın .....	115
Ağrı Yönetiminde Hipnoz .....	117
Doğum Tercihlerine E.F.T.'nin Etkisi .....	121
Ya Hayr Söyle, Ya Sus! .....	122
Sihirli Dokunuşlar .....	123
Negatif Doğum Hikayeleri Dinlemeyin .....	123
Dua Kapısında Esmâ ile Olmak .....	124
Zihindeki Boşluğu Başka Bir 'Boş'la Doldurmayın! .....	125
Kendini Bulmak İçin Pratik Tavsiyeler .....	130
Doğum Yolculuğunda Koku ve Ses Üzerine .....	135
Musiki Doğuma Ne Katkı Sağlar? .....	137
Renkler Neyi Anlatır? .....	141

## 5. BÖLÜM

### YAKINLARA TAVSİYELER

Doğum Yolculuğunda Babalara Tavsiyeler .....	145
Peygamber Efendimiz'in Penceresinden Eş Olabilmek .....	146

## 6. BÖLÜM

### ‘DOĞUM’UNA SAHİP ÇIK!

Doğumuna Göz Dikmişler! .....	159
Bir Çocuğa Anne Sütünden	
Daha Faydalı Ne Olabilir ki! .....	162
Herkesin Hikayesi Kendine .....	165
Sezaryen, Sahte Bir Güvenlik! .....	166
Gereksiz Olan Sezaryen Doğumdan Korunun .....	168
En Gereksiz Sezaryen Nedenleri .....	170
Sezaryenden Korkma, Çünkü... ..	171
Sezaryen Oranlarını Azaltmak İçin! .....	175
Biz Bize Yeteriz! .....	176

## 7. BÖLÜM

### DOĞUM YAKLAŞIRKEN DİKKAT

Beslenmeye Dikkat! .....	183
Giyim Neden Önemli? .....	185
Ayak Sağlığı .....	186
Doğumda Hijyen Sağlanmalı .....	187
Ağız Hijyeni .....	188
Meme Bakımı .....	189
Günlük Aktivite .....	190
Yolculuğun Bebeğe Zararı Olur mu? .....	191
Cinsel Yaşam .....	192
Bebeğe İsim Vermek .....	192
Doğum İçin Eğitim Şart(!) mı? .....	196
Küretaj (Kürtaj) .....	201
İdeal Anne (Evlilik) Yaşı .....	205

## 8. BÖLÜM

### DOĞUM SONRASI

Doğumdan Sonra Yapılacak Olanlar .....	213
Tahnik .....	217
Akika Kurbanı .....	217
Bebeğin Cinsiyeti .....	217
Çocukların Kardeş Hazırlığı .....	221

İlk Nefes, İlk Müdahale .....	223
Annemi İstiyorum! .....	224
Fetus-Koku-Anne Üzerine .....	226
Doğumda Şiddet Önlenmeli! .....	228
Lohusalık .....	235
Sağlıklı Beslenme Olmazsa Olmaz! .....	236
Anne-Aile Kavramı ve “En Az 3 Çocuk” Üzerine .....	238

## 9. BÖLÜM

### EN ÇOK MERAK EDİLENLER

Tüp Bebek Sezaryen Nedeni mi? .....	245
Normal Doğum Sonrası İdrar Kaçırma Riski Artar mı? .....	247
Çatı Darlığı Doğumu Engeller mi? .....	248
Bebeğim, Doğum Kanalına Sıkışıp Ordan Çıkamazsa Ne Olur? .....	248
Bebeğim Doğum Kanalında Oksijensiz Kalır mı? .....	249
Boynuna Kordon Dolanması Normal Doğumu Engeller mi? .....	249
Sezaryen Sonrası Normal Doğum Olur mu? .....	250
İkiz Gebelikte Normal Doğum Yapılır mı? .....	250
Doğumdan Sonra Cinsel Hayat Ne Zaman Başlar? .....	250
Doğum Başladığında Kanama Varsa Namaz Kılınır mı? .....	250
Doğum Sırasındaki Muayeneler Gusül Abdestini Bozar mı? .....	250
Vajinusmus Tedavisi Gördüm, Vajinal Doğum Yapabilir miyim? .....	250
Doğum Başladığında Duş Alabilir miyim? .....	251
Doğum Sonrası Duş Almak, Taharet Almak Dikişlere Zarar Verir mi? .....	251
Kist Ameliyatından Sonra Normal Doğum Olur mu? .....	251
Kist veya Miyom, Doğumla Birlikte Atılır mı? .....	251
Bel Fıtığı Normal Doğumu Engeller mi? .....	252
Gebeliğin Son Haftalarında Yüzülür mü? .....	252

Çalışmayı Kaçınıcı Haftada Bırakmalıyım? .....	252
Doğumun Başladığını Anlamaz, Hastaneye Yetişemezsem Ne Yaparım? .....	252
Bebeğim Kaka Yaparsa Tehlikeli mi? .....	253
Doğum Sonrası Ne Zaman Spiral Takılır? .....	253
Doğuma Yakın Araba Kullanılır mı? .....	253
Doğumda Anne Panik Hâldeyse Bebek Etkilenir mi? .....	254
Baba Doğuma Girmeli mi? .....	254

### **DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR**

Bazı kadınlar 10 aylık doğurur mu? .....	254
Sezaryenle doğumda süt geç gelir .....	254
Sütün bol olması için bol yemeli .....	255
Doğum başlamadan su gelirse çocuk kuruyakalır ve doğum zor olur! .....	255
Vajinusmus hastası-cinsel ilişkide zorlananlar normal doğum yaparsa sorunu çözülmüş olur .....	255
Doğuma yakın cinsel ilişki zararlıdır .....	256
Sezaryen sonrası göbek kalır .....	256

<b>Son Söz</b> .....	<b>258</b>
----------------------	------------

## TEŞEKKÜR

Sizlerle bir kez daha buluşarak kadınca-annece sohbet edebilmeme vesile olan anneme, babama, oğlum Ömer'e, kızım Zeynep'e sonsuz teşekkürler.

Gördüğüm en akıllı, en ruhuna yakın, en farkındalığı yüksek kadın olan anneme...

Kendim olmayı, birilerinden medet ummamayı, çalışmayı, azmi görerek ve yaşayarak öğrendiğim, peygamber aşkıyla yanan kalbinin sıcaklığıyla ısındığım rahmetli babama...

Anneliğin tohumlarını atan, anneliğin ne olup ne olmadığını, sabrı, kabulü, 22 yıldır an be an bana öğreten canımın en içi oğlum Ömer'e...

Doğumda ağır olmadığını, anneliğin neşeli bir yolculuk olduğunu gösteren ve de göstermeye devam eden, canımdan öte bir 'can'a, kızım Zeynep'e...

Sizlere aktaracak bilgi birikimlerimin ilk tohumlarını atan meslekteki hocalarıma, ağabeylerime, ablalarıma, ebelerime...

Doğum yolculuklarında beni yanına alan; kalbini, duygularını bana açan tüm annelere ve anne adaylarına...

Kolay Doğum ve Yeniden Doğum Yolculuğu kitabının oluşmasındaki gayretleri, duaları, bana sağladığı rahat alanlardan dolayı sevgili asistanım Hatice Turgut'a...

Doğumun en önemli bileşen olan rahat doğum alanı ile ilgili çalışmalarımı hayata geçirme vizyonuna sahip, doğum adına dünyada bir ilke imza atan MESPA Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Polat'a...

Çok teşekkürler.

*Bana, doğum adına bir şeyler yapma gayreti, zevki, fikri, akli veren Rabbim'e sonsuz şükürler...*



Bugün dünyada her 3 bebekten 1'i sezaryenle doğuyor. Türkiye'de ise durum daha iç karartıcı. 20 yıl kadar önce yüzde 4'lerde olan sezaryen doğum oranımız, bugün yüzde 40'lara ulaşmış durumda.



## ÖNSÖZ



**B**undan 20 yıl önce Türkiye genç nüfusuyla övünürken, Avrupa ülkelerinde ise doğum üzerine hassas açıklamalar yapıyor, “genç nüfus” ve “gelecek kaygısı” ile ilgili tehlikeye dikkat çekiliyordu.

Evet, 20 yıl içerisinde “genç nüfus” ve “gelecek kaygısı” gelip Türkiye’nin de kapılarına dayandı.

Hayatımızın her alanında bizi çepeçevre kuşatan “taklit” hastalığı burada da kendisini göstermiş, Batı’nın, adına özgürlük denen sorumsuzluk hastalığı Türkiye’ye de sıçramıştı. Türkiye’de genç nüfus her geçen yıl erimekteydi.

Bunda, yıllar yılı uygulanan algı yönetimi, rahat yaşama sloganları ve nüfus planlaması adı altında yürütülen kampanyalar etkili oldu.

“Bakacağınız kadar çocuk yapın” sloganıyla yola çıkan, sözde aydınlardan müteşekkil STK’lar, farklı mecralarla aile kavramını ve nesil kaygısını unutturmuş, bununla da yetinmeyerek “çocuksuz bir hayat” baskısını kurmuş ve de başarılı olmuştur.

“Baskı” diyorum... Çünkü, tüm mecraları kullanarak insanları bir yola yönlendirmenin adıdır baskı.

Bir çeşit algı yönetimiyle elde edilen ve “özgür birey” safatasının arkasına gizlenerek oynanan türlü oyunların genel adıdır baskı.

Genç nüfusuyla övünen Türkiye’de artık, yılda yaklaşık 1 milyon 200 bin doğum gerçekleşebilmektedir!

Kadın ve doğum politikası üzerine söylenecek o kadar çok söz var ki...

Bütün bunlardan yola çıkarak, kendi insanımıza aile olmayı, anne olmayı, çocuk sevgisini yaşama hakkını hatırlatacak bir çalışma yapılmalıydı.

İşte, okuduğunuz kitap, böyle bir gerekçenin ürünüdür.

Anne olmak...

Bütün mesele bu...

Kadının tanımını yeniden yaparak işe başlamamız gerekiyor.

Adına “doğum” dediğimiz tarifsiz mucizenin önünde bulunan engeller nasıl kaldırılabilir?

Toplumun katmanlarında “annelik” üzerine oynanan oyunlar neler?

Anne olmak isteyenler bu sarmaldan nasıl kurtulabilirler?

Anneliği tehdit eden başlıca durumlar nelerdir?

Gebelik sürecinde dikkat edilmesi gerekenler...

Doğum mucizesini önce “normalleştirdiler”, bunun karşısına da “sezaryen” icat ettiler!

Oysa doğumun “normali” olmazdı. Doğumun kendisi normaldi!

Bugün dünyada her 3 bebekten 1’i sezaryenle doğuyor. Türkiye’de ise durum daha iç karartıcı. 20 yıl kadar önce yüzde 4’lerde olan sezaryen doğum oranımız, bugün yüzde 40’lara ulaşmış durumda.

Çoğu doğumda ilaçlar, müdahaleler ve travmalar var. Doğuma, ‘bir an evvel bitirilmesi gereken bir iş’ gözüyle bakıyoruz ne yazık ki...

Bu, fitrattan, yaratılıştan gelen ve Allah’ın bütün memeli canlılara verdiği bir kabiliyettir, yetenektir. Sezaryen, bu normal gidişin, anormale döndüğü durumlarda müdahale anlamına gelen bir operasyondur.

İşte, bu kitapta annelik kavramı üzerine kulaklara küpe

olacak insani ve bilimsel tavsiyeleri okuyacak, çok sayıda hasta hikayesine ve yaşanmış örneklerle şahit olacaksınız.

Doğum ilahi bir yolculuktur. Sıradan, “fiziksel bir olay” gibi görülmemesi gerekir. Bu muhteşem olayın felsefi ve psikolojik arka planına da ışık tutmak gerekiyor.

Bu arada, doğum algısını düzeltmek tek başına yeterli değildir. Sürecin çok iyi yönetilmesi gerekiyor. Bunda başı çeken ise, doğum sürecinde annenin mahremiyetini koruyabilmektir...

Doğum sırasında annenin kendini güvende hissetmesi, mahremiyet duygularının korunması ve rahat olması için sakin, ışısız, hoş, rahat ve huzurlu bir ortam oluşturulması gerekiyor.

Türkiye’de ve dünyadaki hastanelerin çoğunda, doğum için kadınlara arzulanan ortam maalesef sağlanamamaktadır.

Hastane doğumhanelerinin çoğu, ana kriterleri sağlamakta son derece yetersiz kalmaktadır. Kadının mahremiyeti korunamıyor, güven duygusu oluşturulamıyor. Spot ışıkların altında bir kadının normal, fizyolojik sürecini yaşamasını istiyoruz!

Nasıl olsa kadınlar bir şekilde doğum yapıyorlar bu süreçte!

Nasıl olsa yaşanıyor bu travmatik şartlar.

Koşulların doğum sürecinde çok da önemi yok gibi sığ bir düşünce hakim hastanelerde!

Oysa, azami özen gösterilmiş doğum süreci ve doğumhane ortamı her anne adayının hakkıdır.

Buradan yola çıkarak geliştirdiğimiz Dikey Doğum Koltuğu, anne adaylarımız için büyük bir kolaylık sağlıyor. Dikey Doğum Koltuğu ile ilgili detayları da ilerleyen sayfalarda okuyabilirsiniz.

“Doğum” üzerine hastalıklı algıların değişmesine katkı sağlamak amacıyla hazırladığım bu çalışmanın, her anne adayının elinin altında bulunması gereken önemli bir kaynak olacağı inancını taşıyorum.

Umarım, anne adayları istifade ederler.

İyi okumalar...