

Engellilik Anneliğe Engel Mi?

Anne olmak kimi kadınlar için olağan, kimileri için sıradan kimileri için ise beklenen bir olaydır. Ama bazı anneler için ise hem karar vermesi zor hem de hamileliğin başından itibaren zorlu bir yoldur. Engelli anneler için ise bu zorlu yol belki de çıkılan yolların en zorlusudur.

Hamile kalmaya karar vermek

Fiziksel engeli olan anne adayları bir bebek sahibi olmaya çok kolay karar veremeyebilir. Çünkü kendi engeli, ilk olarak hamilelikte çıkar karşısına. Hamilelikte alınan kilolar, sağlıkla ilgili sıkıntılar, değişen beden formu anne adayının karar vermesini zorlaştırabilir.

Engeli olan anne adayları hamile kalmadan önce ;

- *Engelinin hamilelik sürecini nasıl etkileyeceğini,
- *Süregelen bir tedavisi varsa bu tedavinin nasıl devam edeceği,
- *İlaç kullanıyorsa bu ilacın hamilelikte devam edip edemeyeceği,
- *Hamilelikte yaşanması muhtemel sağlık sorunları,
- *Yaşanma ihtimali olan sağlık sorunları için alınacak önleyici tedbirleri,
- *Doğumun yöntemini,
- *Doğum sırasında yapılacak müdahalelerin annenin engeli ile ilişkisini eşi ve doktoru ile düşünüp değerlendirebilir.

Bu konuları ve soruları düşünmek her ne kadar anne adayları için zor ve keyifsiz de olsa, 9 ay sürecek yolculuğun en başından planlanması anne adayının ileride çıkacak sorunlarla daha kolay baş etmesini sağlayacaktır.

Engeli olan anne adaylarının kafalarındaki soru işaretleri

Fiziksel bir özrü olan anne adayları hamile kalmaya karar verdiği ilk andan itibaren kafasında yüzlerce soru işareti oluştuğunu fark eder. Çünkü engeli olan anne adayları engeli olmayan anne adayına göre kendini daha yetersiz veya şanssız hissedebilir. Engeli olan bir anne adayının aklından geçen sorular;

-Acaba sağlıklı bir hamilelik geçirebilecek miyim?

-Engelim yüzünden hamileliğimde yapmam gereken/yapmamam gerekenler olacak mı?

-Acaba başka engelli anne adaylarının hamilelikleri nasıl geçiyor?

-Hamileliğim boyunca ya bebeğime zarar gelirse? ile başlar. Çünkü engelli anne adayları da aynı engeli olmayan anne adayları gibi, 9 ay boyunca görmedikleri bir varlıkla ilişki kurmaya çalışırken bir yandan da şartlarını kontrol edemedikleri bir yolculuğa çıkmış olurlar. Bu da beraberinde kaygı, endişe, evham, bazen de stres getirebilir.

Hamilelik ilerledikçe anne adayları doğumla ve doğum sonrası ile ilgili soru işaretlerine sahip olur:

*Doğum nasıl olacak?

*Müdahale gerekecek mi?

*Çocuğumda da benzer bir engel olacak mı?

*Emzirme süreci rahatlıkla gerçekleşecek mi?

*Annenin engeli bebeğın ihtiyaçlarını karşılamasına engel olacak mı?

Lohusalığın ilk anlarından itibaren ise anne, anneliğının yanı sıra çocuk yetiştirme ile de ilgili de endişeler duymaya başlar. Bu süreç her annenin yaşadığı bir süreçtir, annelik boyunca zaman zaman azalsa da devam eder. Önemli olan tüm kaygıların ve soru işaretlerinin annenin kaygısını attırmadan ve her şeyin mükemmel olacağını beklemeden cevaplanmasıdır.

Engeli olan anne adayları hamilelikleri süresince diğer anne adaylarına göre daha hassas veya evhamlı olabilirler. Çünkü bir engeli olan anne adayları hamile kalana kadar geçirdiği dönemde engeli nedeni ile olumsuz tecrübeler yaşamış olabilirler. Bu olumsuz tecrübeler de anne adayını daha alıngan yapabilir. Çünkü engelli anne adayının zaman zaman yaşadığı yetersizlik duygusu anne adayının karmaşık duygular hissetmesine neden olur.

Hamilelik ve anneliğe hazırlık sürecinde engelli anne adayları neler yaşar?

Hamilelik sürecinde engelli anne adayları da diğer anne adayları gibi bir kaç duyguyu bir arada yaşar. Çünkü hamilelik kadının hayatında yepyeni bir role geçiş yaptığı bir dönemdir. Bazen kendini fiziksel ve psikolojik olarak çok iyi hisseder, bazen ise oldukça kırık ve moralsiz bulur.

Engeli olan anne adayları bu duygu karmaşasına ek olarak başka duygulara da ev sahipliği yaparlar. Engellilik hamileliğe engel değildir, ancak yaşanan karmaşık duygular engelli anne adaylığının bir parçasıdır.

Yetersizlik: Anne adayları bedensel engelinden dolayı yapamadıkları nedeni ile yetersizlik duygusu yaşayabilir. Hamilelik sürecinde bebeğının hangi ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabileceğini düşünen anne adayları kendini diğer anne adaylarından daha şanssız ve çaresiz hisseder. Bebeğini göremeyecek, ağlamasını duyamayacak veya uzun süre kucağında taşıyamayacak olmak annenin zaman zaman karamsar hissetmesine neden olabilir.

Yetersizlik duygusunu tüm anne adayları zaman zaman hisseder. Bazen bebeğın eşyalarını tamamlayamamış olmak, bazen erken başlayan kasılmalar, bazen ise hamilelik sonrasını düşünmek annenin kendi anneliğinden şüphe etmesine neden olur. Ancak tüm bu duygular normaldir. Önemli olan bu duyguyu da kabul etmek, kendini çok fazla suçlamamak ve gerektiğinde yardım alabilmektir.

Yeterlilik: Yetersizlik duygusunun tam tersi olarak hamile kalmak ve anne olmak engelli anne adayı için "tamamlanmış"lık hissini de beraberinde getirebilir. Bir çocuğunun olması, bir bebeğin ihtiyaçlarını karşılayabiliyor olmak engelli anne adayı için çok olumlu hisler getirir. Bu yeterlilik hissi annenin engeli ile baş etmesini daha da güçlendirirken "çocuğu için güçlü olma" isteğini de beraberinde getirir.

Anne adayı bebeğini tanıdıkça, onun ihtiyaçlarını daha iyi anladıkça ve onunla olan bağı güçlendikçe kendini daha da yeterli hisseder. Bu sayede de anne olmaktan daha da keyif almaya başlar. Hoş bir döngünün başlaması ile annelik ve keyif almak beraber ilerlediğinde anne de kendini daha yeterli hissedecektir.

Kaygı ve Korku: İlk hamile kalınan andan itibaren doğuma kadar anne adayı birçok kaygılı an yaşar. Bazen sadece duygusal gerginliğinin artması ile artan bu kaygılar engeli olan anne adaylarında da yaşanabilir. Bebeğin sağlığı, bebeğin hareketleri, annenin sağlığı gibi konularda olan kaygı ve korkular bazen anne adayını çok zorlayabilir. Çünkü kaygısı veya korkusu artan anne adayının stresi artar, artan stres de hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilir.

Öfke: Anne adayının aklından geçen sorular ve olumsuz olacağını düşündüğü senaryolar zaman zaman öfkeye sebep olabilir. "Neden ben?" diye başlayan sorularda anne kendi yetersizliğinden bunalanabilir, yapmak istediklerini yapamadıkça durumuna öfke duyabilir.

Bazen de etrafındaki insanların tavrından rahatsızlık duyabilir. Aşırı ilgi gösterilmesi, çok hassas davranılması, annenin engeli nedeni ile çevredeki insanların tavırlarındaki değişiklik annenin öfkelenmesine neden olabilir.

Coşku: Olumsuz duygular kadar annenin yaşadığı birçok olumlu duygu da vardır. Bunlardan en belirginini tabii ki mutluluk ve heyecandır. Bu iki duygu da annenin coşkulu bir tavır içinde olmasına neden olur. Hamilelikte yaşanan küçük sıkıntılar, mide bulantıları, alınan kilolar dert edilmeden anne olunacağı fikri anne adayının çok keyifli bir 9 ay geçirmesini sağlar.

Engelli anne adayları için ipuçları

Engellilik belki anne adayının unutabileceği, yok sayabileceği bir durum değildir, ama 9 aylık yolculuğu anne adayının kolay ve keyifli yaşayabilmesi için kendine bazı noktalar belirlemesi önemlidir.

***Doğru bilgilenin**

Tüm anne adayları hamilelik boyunca hem kendi bedenleri ve ruhları hem de bebeklerine olanları çok merak ederler. Tüm kaynakları okur, hamile ve anne olan tanıdıklarına hatta tanımadıklarına dahi fikir sorarlar. Çünkü bilgilendikçe rahatlar, öğrendikçe kontrol ihtiyaçlarını doyururlar.

Ancak bilginin her yerde olduğu çağımızda anne adayının doğru bilgilenmesi çok önemlidir. Bebek gelişimi, bebeğin sağlığı, anne karnındaki durumu, anne adayının engelini hamilelik sürecindeki yeri, anne adayının kendi sağlığı, doğum ve doğum sonrası hakkında doğru bilgilenmek çok önemlidir.

Anne adayı öncelikle hamileliğin en başından güvendiği bir doktor seçmelidir. Doktoruna her sorusunu sorabilmeli, endişelerini paylaşabilmeli, sadece fiziksel sağlığını değil, ruhsal sağlığını da emanet edebilmelidir.

**Sınırlarınızı takip edin.*

Hamilelik ve annelik bazen fiziksel ve ruhsal açıdan yorucu olabilir. Bu nedenle anne olarak kendinize çok yüklenmemeniz, hem bedeninizi korumanız hem de dinlenmeye zaman ayırmanız önemlidir. Her şeye yetişmeye çalışmak, her işi sizin yüklenmeniz en başlarda anne adayına iyi hissettirse de ilerleyen zamanlarda yorucu olabilir.

Zaman zaman daha yorgun hissetmeniz normaldir. Yorgun hissettiğinizde kendinize zaman ayırmaya çalışın. Ne olursa olsun önce sizin iyi hissetmeniz gerekir.

**Yardım sistemi oluşturun*

Hem hamilelik, hem doğum hem de lohusalık sürecinde tüm anne adayları yardım ve desteğe ihtiyaç duyar. Bu bazen ev işlerinde, bazen bebeğin bazen ise annenin bakımında gereklidir. Çünkü annenin yaşadığı bu yeni tecrübeye hazırlıksız olduğu anlar mutlaka olacaktır.

Engeli olan anne için de durum farklı değildir. Bu nedenle, annenin her şeyi kendi başına yapmaya çalışması veya tüm bakım işini kendisinin vermeye çalışması yerine bir yardım sistemi kurması çok önemlidir. Eş, anne, kayınvalide, kardeş, bakıcı, yardımcı gibi kişilerden yardım alınması annenin hem bedensel hem de ruhsal sağlığını korur.

Anne ilk zamanlar bebeğinden ayrılmayı ve bakım işini başkasına devretmeyi istemez. Bu gayet doğal bir süreçtir. Engeli olan anneye "Sen yapamazsın bırak biz yapalım" demek yerine, anneye dinlenmesi için zaman ve enerji ayırmasını tavsiye etmek daha doğru olacaktır.

**Engelli annelere ulaşın*

Anne adayları en çok diğer anne adaylarından bilgilenmek ve yaşadıklarını paylaşmak ister. Engelli anneler buna daha çok ihtiyaç duyabilirler. Engelli diğer anne adayları veya annelerle görüşmek, yaşadıklarını paylaşmak, tecrübelerden yararlanmak, sorularını sormak anne adaylarına çok yardımcı olabilir.

**Mükemmeliyetçi olmayın, kendinize yüklenmeyin*

Her anne adayının ve annenin yapabilecekleri ve yapamayacakları vardır. Bu nedenle engeliniz nedeni ile zorlandığınızda kendinizi suçlamayın. Kendinizi suçlamak hem moralinizin bozulmasına, hem stresin artmasına zamanla da kendinize öfke duymanıza neden olur.

Yapamadıklarınızı veya yapmakta zorlandıklarınızı görmek yerine, engelinizin size kattığı gücü çocuğunuzla olan iletişiminizde ve onu yetiştirme prensiplerinizde nasıl kullanacağınızı hayal edebilirsiniz.

Engelli annelik üzerine kısa kısa..

Engelli olan anne olmak anne çocuk ilişkisinde diğer ilişkilerden çok daha farklı bir durum yaratmaz. Sadece nasıl her anne-çocuk ilişkisinde hassas noktalar, önemli durumlar, kişilik farklılıkları varsa engelli annenin çocuğu ile kurduğu ilişkide de vardır.

Çocuğa yüksek beklenti koymak

Engelli anne de diğer anneler gibi çocuğu için en iyi olanı ister. Bu da zaman zaman çocuğundan yüksek beklentiler koymasına neden olur. Buradaki önemli nokta, annenin engeli nedeni ile yapamadığı / gerçekleştiremediklerini çocuğundan beklememesidir. Çünkü her çocuk bir bireydir, anne ve babasından ayrı ve farklıdır. Çocuğa aşırı beklenti koymak çocuğun önceleri benlik algısının olumsuz etkilenmesine ardından ise öfke ve hırçınlığa neden olabilir.

Mükemmeliyetçilik

Bazı anneler hamilelik ve annelikleri süresince her şeyin tam olmasını, aksamadan gitmesini ister. Ancak sorunlar çıkabilir, her şey planlandığı gibi gitmeyebilir. Bu nedenle anne olarak mükemmeliyetçi olmamak veya bunun farkına varmak önemlidir. Mükemmel anne veya mükemmel çocuk yoktur, önemli olan anne-çocuk arasındaki ilişki dansının sağlıklı olmasıdır.

Suçluluk

Anne adayı engeli nedeni ile zaman zaman suçluluk duyabilir. Çocuğu ile yeterince ilgilenemediğini, çocuğunun bakımını tam yapamadığını düşünür. Suçluluk duygusu ile baş etmek annenin engelinin çocuğun da nasıl algıladığını etkiler. Bu nedenle, unutmamak gerekir ki anne kendi engeli ve engelinin yarattığı durumlarla nasıl baş ediyorsa çocuğu da durumu öyle algılayacaktır.

Utanma/utandırma

Engelli anne olmak çocuk büyüdükçe beraberinde zaman zaman "Çocuğum benden utanır mı?" sorusunu da akla getirir. Ancak bu da yine annenin kendi durumunu nasıl algıladığı ile ilgilidir. Önemli olan erken yaşlardan itibaren annenin durumu hakkında çocuğuna yaşına uygun şekilde ve miktarda açıklaması, gereksiz ayrıntıdan kaçınarak annenin yetkin olduğunu çocuğuna hissettirmesidir.

Engelli anne adayının yakınları;

- *Anneye yardım teklifini anne ihtiyaç duyduğunda yapmalı, aşırı hassasiyet göstermekten kaçınmalı,
- *Anne adayının yaşadığı her türlü duyguyu anlamaya çalışmalı,
- *Annenin kendi çocuğu için en iyisini bildiğine inanmalı,
- *Destek olmalı ancak destek olurken bebek bakımında önceliği anneye vermelidir.

Seçil Akaygün Cüntay

Uzman Psikolojik Danışman

GÜNCE Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup Çalışmaları Merkezi