

Tüp bebek: Çiftlerin zorlu yolu..

Evliliğin ardından en yakınlarından başlayıp, ofisteki arkadaşların bile sorduğu soru kaçınılmazdır: Bebek ne zaman? Oysa ki bazen çiftler çok da isteseler bebek sahibi olmaları için tıbbi müdahaleler gerekebilir. İşin fiziksel ve beden sağlığı ile ilgili kısmının yanında bu zorlu yolun psikolojik yansımaları da mutlaka değerlendirilmelidir.

Bebeğim olmuyor..

Çoğu kadın hayatlarının belli bir dönemine geldiklerinde bir bebek sahibi olmayı isterler. Bazen kariyer, bazen evlilik ilişkisinin yola koyulması, bazen ise maddi imkanların yetersizliği gibi durumların çözülmesinin ardından gelen bebek sahibi olma kararı çiftler için heyecanlı bir yolun ilk adımıdır. Ancak doğal yollardan hamile kalamamak hem anneyi, hem babayı hem de çift olarak ilişkiyi olumsuz etkileyebilir; anne bu uzun süreçte çok karmaşık duyguları bir arada yaşayabilir.

Yetersizlik

Annenin doğal yolla hamile kalamadığını anlaması anne için ilk şoku yaratır. Çünkü her kadın doğal yoldan hamile kalmayı arzular ve böyle olacağını umut eder. Tıbbi yardımla hamile kalacağını düşünmenin anneye yarattığı ilk duygu yetersizliktir. Bedenin önce hamile kalmak sonrasında ise anne olmak için “yetersiz” olduğunu düşünen annenin, kendinden ve bedeninden memnuniyeti azalır, bu durumu kabullenmekte güçlük yaşar. Ardından ise öfke belirir.

Kızgınlık

Annenin yetersizlik duygusunun ardından gelen kızgınlık ise buz dağı gibidir. Annenin hissettiği kızgınlığın altında birçok neden vardır. Kendi bedenine duyduğu kızgınlık, eşine duyduğu kızgınlığın yanında süreç ilerledikçe, hamilelere, yeni bebeği olmuş annelere, tedavi gerekmeden hamile kalmış diğer hemcinslere duyulan kızgınlık da ön plandadır.

Suçluluk - Neden ben?

Kızgınlık duygusu beraberinde sorgulamayı da getirir. Anne kendisinin yaptığı veya yapmadığı bir davranış veya durumdan ötürü hamile kalamadığını düşünmeye başlar. Kendine göre bazı sebepler bulduğunda da suçluluk hissi ağır basar. Bebek sahibi olmadığı için önce vücudunu ayıplayan anne şimdi belki sigara içtiğini, belki yaşının ileri olduğunu, belki de iyi beslenmediğini düşünerek kendini suçlu hisseder.

Kabullenme ve Kaygı

Annenin doğal yolla hamile kalamayacağını kabullenmesi kolay değildir. Bazen doğumdan sonra bile anneler, doğal yolla hamile kalabilmiş olmayı dilerler. Annenin tüp bebek yöntemi ile hamile kalacağını kabullenmesi beraberinde rahatlama hissini getirir de buna ikinci bir duygu daha eşlik eder; o da kaygı. Hamile kalıp kalamayacağı, bunun kaçınıcı denemede olacağı, çoğul gebelik olup olmayacağı, hamileliğin nasıl geçeceği gibi sorular, annenin kaygılanmasına neden olur. Bu nokta da annenin bu durumla baş etme süreçlerini ve becerilerini geliştirmeye en çok ihtiyaç duyduğu andır. Çünkü artık 9 ay 10 gün sürecek mucizevi bir yol için ilk hazırlıklar başlamıştır.

Tedavi Süreci

Çiftin tüp bebek yöntemi ile annenin hamile kalmasına karar vermeleri ile süreç başlamış olur. Hem maddi hem de manevi taleplerin sıralanacağı bu dönemde çiftlerin birbirlerine destek olmaları süreci kolaylaştırır da bu her zaman mümkün olmayabilir. Çünkü bu dönem sadece anne için değil, baba için de karmaşık duyguların yaşanacağı bir dönemdir.

Bu süreçte çiftler;

*Birbirlerine yakın olmak isteyebilir veya tamamen uzaklaşmış hissedebilirler. Anne babanın birbirlerine destek olurken diğer eşin hassas noktalarını anlayabilmeleri önemlidir.

*Baba adayları da anne adayları gibi yetersizlik yaşayabilirler. Bunun üzerine anne adayının eşine duyduğu kızgınlık da eklenirse, baba süreçten uzaklaşmış ve dışlanmış hissedebilir. Her doktor randevusuna birlikte gitmek, tedavinin tüm aşamalarına babayı da katmak, dengeyi koruyacaktır.

*Tüp bebek tedavisine ayrılacak maddi kaynak, zaman, enerji de eşlerin birbirlerine kızgınlık duymalarına neden olur. Bazı durumlarda anne, eşinin bu zorlu durumla yeterince ilgilenmediğinden yakınabilir veya kendini yalnız hissedebilir. Tüm bunlar eşler arasındaki ilişkinin gerilmesine neden olabilir, önemli olan bu zorlu yoldan elele geçebilmektir.

Bu süreci kolaylaştırmak için;

-Anne adaylarının yaşadıkları her duyguyu normal kabul etmeleri büyük önem taşır. Kızgınlık, suçluluk, kıskançlık, yetersizlik, depresif hissetmek, hayatı tamamen buna bağlamak gibi birçok duygu anne adayına gelir ve gider. Tüm bu duygu çeşitliliği arasında anne adayı tamamen kendini kapatıp yalnız kalmak isteyebilir, çevrenin ona destek olurken anlayış göstermesi çok önemlidir.

-Daha önce benzer tedavi yöntemleri denemiş ailelerle bir araya gelmek, duyguların nasıl da benzer biçimde olduğunu fark etmek eşlere kendilerinin yalnız olmadığını hissettirecek ve bu duygu ile onların da zorlukları hakkında konuşmalarına imkan tanıyacaktır.

-Doktor ile rahat ve güvenli bir ilişki kurmak çok önemlidir. Bu tür tedavileri sık yapan hekimler için oldukça sıradan gözükebilecek bu durum aile için yeni, şaşırtıcı ve en başlarda üzücü bir durumdur. Aile anlayış ve şefkat beklerken hekimlerin medikal müdahalelere önem veriyor olması ailede hayal kırıklığı yaratabilir. Yanında ve tedavi sürecinde rahat hissedilecek ve her türlü soruyu bıkmadan cevaplayacak bir hekimle çalışmak çok önemlidir.

-İlk denemede gerçekleşmeyen tüp bebek yöntemi eşlerin hayal kırıklığının artmasına, hayata dair inanç ve umutlarını kaybetmelerine neden olabilir. Bu nedenle eşlerin maddi ve manevi hazırlıklarını sürecin tekrar etme ihtimaline göre yapmaları, onların daha az hayal kırıklıkları yaşamalarına yardımcı olabilir.

-Gebe kaldıktan sonra bebeği kaybetmek, tekrarlayan denemelerden sonuç alamamak, gebe kalmak ancak yüksek riskli bir hamilelik dönemi geçirmek gibi durumlar eşlerin uzman yardımına duydukları ihtiyacı arttırabilir. Bu tür durumlarda uzmanlığı, ve özel çalışma alanı bu olan ruh sağlığı uzmanları zorlukların üstesinden gelinmesinden yardımcı olarak eşlerin yükünü hafifletebilir.

Seçil Akaygün Cüntay

Uzman Psikolojik Danışman