

Annenin Depresyonu Bebeği Etkiler mi?

Bir bebek sahibi olmak şüphesiz hayatın en heyecan verici aşamalarından biridir. Çiftin birlikteliklerinin meyvesi olarak aileye yeni bir renk getirecek olan bebeği beklerken, anne adaylarının zihninde birçok soru canlanır. Acaba neye/ kime benzeyecek, odası nasıl olsun, bebeğim için řu aşamada neye dikkat etmeliyim, ne yemeli, ne yememeli, acaba nasıl bir anne olacağım, eşim nasıl bir baba olacak, karı-koca ilişkimiz değişecek mi, nasıl görüneceğim, ne zaman gelecek, normal doğum mu olacak, yeterli olabilecek miyim, ya başaramazsam, ya mutsuz bir çocuk olursa, ya mutsuz bir anne olursam?

Hamilelik dönemindeki bekleyişin getirdiği yoğun belirsizlik, cevapsız sorular ve merak; heyecanın yanında kaygıyı da kaçınılmaz olarak beraberinde getirir. Bebek sahibi olmak hayat rutininde önemli bir değişimdir ve buna adapte olmakta zorluk yaşanabilir. Önceden, sadece anne-babasının kızı ve kocasının eşi olan kadına hamilelik, kendi bebeğinin annesi olma rolünü de yükler. Anne adayları bu yeni role ısınmaya çalışırken anne olarak kendilerinden beklentilerini tasarlarlar. Bu arada kendi ebeveynleri ile aralarında var olan ilişki dinamiklerini tekrar tekrar gözden geçirirler. Kendi anneleri ile yaşadıkları çatışmalar ve eksiklikler ile bir hesaplaşma dönemi gündeme gelir. Böyle bir içsel düzenlenme sürecinde, anneler yoğun edişe ve depresif duygu durumu içine girilebilir. Bu dönemde çeşitli duygu dalgalanmalarının yaşaması da olağandır. Buna rağmen anne adayları bebeklerinin bu duyguları fark edip edemeyeceğini ve bunlardan etkilenme olasılığını sorgularlar.

Bilimsel çalışmalara göre fetüs anne rahmine düştüğu andan itibaren, ayrı bir canlıdır. Her türlü iç ve dış durumun bebek üzerinde az çok etkisi vardır. Dolayısıyla diğer etkenler gibi annenin duygu durumu da bebeği etkileyebilir. Fakat annenin, iyi hissetmemesinden dolayı suçluluk duyup kendisine fazla yüklenmesi, onu kısır bir döngüye sokar. Dolayısıyla ciddi bir duygu durum bozukluğu olmadığı sürece anne adaylarının, bu bekleyiş ve ardından anneliğe ısınma sürecinde zaman zaman çaresizlik hisleri için de kendilerine alan tanıyabilmeleri önemlidir.

Depresif duyguların kişinin gündelik işlevlerini sekteye uğrattığı aşamada, kişinin uyku, yemek düzeninde önemli değişimler, konsantre olmasında güçlükler ve hayat enerjisinde düşüş görülebilir. Kişinin ruhsal durumuna; isteksizlik, suçluluk, değerersizlik ve sürekli bir üzüntü hali hakim olduğunda depresyon tanısı alabileceği düşünülür.

Hamilelik döneminde yaşanan depresyon hem anne hem de bebeğin sağlığı açısından önemli sakıncalar doğurabilir. Hamilelik sürecinde annenin stres hormonundaki artış, bebeğin ileride hırçın davranışlar sergileme riskini arttırır. Ayrıca çeşitli araştırmalara göre anneleri

hamilelik döneminde depresyonda olan bebeklerin diğer bebeklere göre daha geç uykuya daldığı ve daha az uyuduğu ileri sürülmektedir.

Hamilelik dönemi depresyonu ile baş etmek adına; kötü beslenme, yoğun alkol veya sigara kullanımına baş vurulması da çocukların fiziksel gelişimde ciddi sorunlara neden olabilir.

Anlatılan fiziksel etkileşimlerin yanı sıra, bir bebeğin ruhsal ve bilişsel gelişimde en önemli etkenlerden biri, anne ile kurulan duygusal ilişkinin kalitesidir. Dolayısıyla annenin depresyonu; anne ve bebeğin duygusal ilişkisini etkileyerek, en çok bu ilişki üzerinden bebeğe yansır. Annenin bebeğine bakacak enerji ve motivasyonu kendinden bulamaması, aralarındaki temel bağlanmada kopukluklar oluşturabilir. Bebeğin ileride kendine ve dünyaya güvenle yaklaşabilmesi için dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair bir inanç geliştirmelidir. Bu da ilk etapta anne ile kurulan ilişkinin çocuğu doyurmasıyla mümkün olur. Depresyondaki bir annenin gündelik işlevselliğini yitirdiği ve hayattan keyif almadığı bir dönemde çocuğuna olumlu mesajlar aktarabilmesi güçleşmektedir. Bunların neticesi olarak çocuklarda çatışmalı ilişkiler, sosyal problemler ve hiperaktivite daha sık görülür. Bu durumun çocukların bilinçdışı düzeyde depresyondaki annelerinin dikkatini çekme ve onları canlandırma isteği ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak hamilelik sırasında ve doğumdan sonraki ilk dönemlerde yaşanan zorluklar ve yarattığı karmaşık duygular doğaldır. Annelerin bunu göz önünde bulundurup kendilerini bu zorluklara iyi hazırlaması gerekir. Unutulmamalıdır ki depresyon uzmanlara danışılarak tedavi edilebilen bir duygu durum bozukluğudur. Dolayısıyla normalde aşan yoğunlukta depresif hisseden anneler, bunun farkına vardıklarından itibaren psikolojik desteğe başvurulmalıdır. Anne adaylarının, hamilelik sırasında ve sonrasında genel olarak kendilerine fazla yüklenmek yerine bu dönemin keyfine varmaları hem iç huzurları, hem de bebeğin sağlığı için idealdir.

Reyan Kanyas Bencuya
Klinik Psikolog