

ÖZLEM DİLBER. 1978 yılında doğan annemiz, Kadıköy Anadolu Lisesi'ni ve Marmara Üniversitesi Almanca İşletme bölümünü bitirmiştir. Uluslararası firmalardaki 15 senelik havalı iş kariyerinin ardından kızına hamile kalınca, bir anda kendini ultrasonlu, folik asitli, biberonlu bambaska bir macerada bulmuştur. Kendisi gibi bu maceraya başlayan herkesin eğlenerek öğrenmesi için de üşenmemiş, bu kitabı yazmıştır. Annemiz iyi derecede İngilizce, Almanca, çocuklu anne ve şaşkın baba dili konuşmaktadır.

Op. Dr. SELÇUK SOMER. 1964 yılında doğan doktorumuz, İstanbul Erkek Lisesi'ni ve İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirmiştir. Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde uzmanlığını almış, Almanya, İsviçre ve İstanbul'daki çeşitli merkezlerde çalışmış ve makaleleri yayınlanmıştır. Halen aktif olarak çeşitli vakıflarda görev almaktadır. Özellikle doğum öncesi hastalıkların teşhisi, tedavisi, doppler ultrasonografi, kadın kanserlerinin erken teşhisi ve endoskopik operasyonlar konusunda çalışmaları bulunan doktorumuz iyi derecede Almanca, İngilizce ve hamilece konuşmaktadır.

ÖZLEM DİLBER
Op. Dr. SELÇUK SOMER

FASULYENİN GÜNLÜĞÜ

HAMİLELİĞİ HIÇ BÖYLE DİNLEMEDİNİZ!

*Komik bir annenin deneyimleri
ve uzman bir doktorun tavsiyeleri*



Remzi Kitabevi

FASULYENİN GÜNLÜĞÜ
Özlem Dilber – Op. Dr. Selçuk Somer

© Remzi Kitabevi, 2015

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Neclâ Feroğlu
Kapak: Ömer Erduran
Fotoğraflar: Gülüm İmrat

ISBN 978-975-14-1662-9

BİRİNCİ BASIM: Mart 2015

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri
100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 10648

Toprađıma
ve o toprakta
yeşeren
fasulyeme...

İçindekiler

Giriş8

1 . TRİMESTER.....	10
DOKTORUMDAN: 1. trimester tavsiyeleri.....	11
5. Hafta: Mücde, bebeğimiz n'olacak Necmi!.....	13
6. Hafta: Merhaba Doktorcuğum	19
7. Hafta: Acayip Ruh Hallerindeyim	25
8. Hafta: Vücudumda Neler Oluyor?.....	31
9. Hafta: Cici Bir Hamile Neler Yapmalı, Neler Yapmamalı?	37
10. Hafta: Etrafa Çaktırmadan İlk Üç Ayı Devirme!.....	43
11. Hafta: Nihayet Hamilelik Haberimi Veriyorum.....	47
12. Hafta: İşyerine Ne Zaman Söylemeli?.....	53
1. Trimester Sözlüğü	58

2 . TRİMESTER.....	60
DOKTORUMDAN: 2. trimester tavsiyeleri	61
13. Hafta: Acaba Amerika'da mı Doğursam?.....	63
14. Hafta: Kendi Dışında Biri İçin Gerçekten Sevinebilmek.....	69
15. Hafta: Hamile Hamile Hangi Egzersizleri Yapsam?.....	75
16. Hafta: Hamilelik Neden Güzeldir?	85
17. Hafta: Bebeğe Hoş Geldin Partisi	91
18. Hafta: Bebeğimizin Cinsiyeti Belli Oldu.....	95
19. Hafta: Azıcık Dedikodu Yapalım mı?	99
20. Hafta: Seni Bile Yiyebilirim Doktorcuğum, Öyle Açım ki!.....	105
21. Hafta: Genç Kızların Tangası Varsa, Hamişlerin Patiska Donu Var!.....	115
22. Hafta: Hamiş Tatile Hollanda'ya Gider.....	121

23. Hafta: Prenses Oda Hazırlıyoruz	125
24. Hafta: Bebeğe Neler Almalı?	129
2. Trimester Sözlüğü	136
3 . TRİMESTER	138
DOKTORUMDAN: 3. trimester tavsiyeleri	139
25. Hafta: Hastane Bavulunu Nasıl Hazırlayalım?	141
26. Hafta: Kleopatra Benim Kadar Kremlenmemiştir	145
27. Hafta: Sayın “Annelik Duyguları”, Çok Acil Resepsiyondan Bekleniyorsunuz!	151
28. Hafta: Hangi Bebek Arabasını Alsak?	155
29. Hafta: Fasulyeye Masaj Yapma Dersi de Aldım, Tam Oldum	161
30. Hafta: Dersimiz İyi Ebeveynlik, Nerede Bakiim Bu Emzik?	167
31. Hafta: Artık İzne Ayrılmak İstiyoruuuuuuuu...	173
32. Hafta: Fasulye Taarruzda, Bizler Hastanede	179
33. Hafta: Emzirmek veya Emzirmemek!	187
34. Hafta: Gelelim Bakıcı Seçmeye...	191
35. Hafta: Hamiş Dediğin Hamarattır, Hastanede Doğururken Bile İkranda Bulunur!	197
36. Hafta: Kordon Kanı Saklasak mı, Saklamasak mı?	203
37. Hafta: Doğum Fotoğrafımızı Bulduk!	207
38. Hafta: Pırt Diye mi, Cıırt Diye mi?	211
39. Hafta: Kızın ismini Hürrem mi Koysam, Mahidevran mı?	221
40. Hafta: Sevgi Neydi?	227
3. Trimester Sözlüğü	232
+ Hafta: Fasulyenin Albümünden.....	235
Sonsöz	238

Giriş

Merhaba

Bendeniz fasulyenin annesi, Özlem.

Hayatın güzel olduğuna inananlardanım.

Aslına bakarsanız bu kitabı yazmamın ilk sebebi budur. Hamilelikte de hayat hâlâ güzeldir ve keyfini çıkarmak gerekir. Amacım bunu durmadan hatırlatmak, çünkü fark ettim ki o kadar endişeye kapılıyoruz ki bu güzel dönemi birçoğumuz tadına varamadan telaşla geçiriyoruz.

Neler olacağını bilmek sevgili hamile, telaşlanmanı engeller diye, başına gelecekleri bir bir yazdım. Bu iyiliğimi unutma, çünkü bana kimse böyle anlatmamıştı!

Gelelim bu kitabı yazmamın diğer sebebine, o da gıcıklık yapmaktır. Evet aynen, gıcıklık. Kendi usullerini dayatanlara ve bu güzel süreçte içimizi karartanlara gıcıklık yapmaktır. Buna karar verdiğim anı da hatırlıyorum. Göbeğimin şişmeye başladığı zamanlarda, elime hamilelikle ilgili ünlü bir kitap aldım. Sayfayı çevirdim: “Çocuğunuzun gelişmediğini nasıl anlarsınız?” Tüh, kötü yazı denk geldi dedim, tekrar çevirdim: “Hamilelikte düşük riski.” Allah Allah, beter bir yazı daha. İki sayfa daha çevirdim: “Bebeğinizin Malatya kayısı büyüklüğüne gelmemişse eyvah!!” O anda bir afakan bastı. Hemen kitabı kapattım ve devamını okumadım. “Keşke şöyle keyifli keyifli anlatsa birileri,” diye düşündüm. Sonra en iyisi bu biri ben olayım, dedim. Doktorum da kafamı kurcalayan tüm sorulara tıbbi cevaplar verdi. İşte böylece bu kitap ortaya çıktı.

Yeri gelmişken kitabın ortaya çıkmasında emeği geçenlere de bir öpücük yollayayım. Bana hayallerimi yaşayabileceğimi farkettilen hocam Bilge'ye, onları yaşamam için beni hep destekleyen ve azıcık sukoyversem beni sabırla bu yola geri çeken

canım kocama, hayalimi gerçekleştirmem için yıllık izin veren güzel şirket Unilever'e, son olarak benim bu dünyaya ve bu kafaya gelmeme vesile olan aileme ve fasulyeme teşekkürü borç bilirim. Affedersiniz söylemeden geçemeyeceğim, bir de kitap yazarken, "Yazacan da n'olcak, yazarlar açlıktan ölüyor!" demeyi becerip beni şevklendiren tüm arkadaşlarıma (ki az bulunur), fotoğraflarıyla anılarımı sonsuzlaştıran Gülüm'e ve kitabımı dantel gibi işleyen Remzi Kitabevi ailesine kocaman öpücükler gönderirim. Sağ olun var olun...

Evet sevgili hamile, teşekkürlerimizi de ettiğimize göre başlayabiliriz.

Başlarken iki notum var:

1. Her bölümün başında doktorumun o trimesterle ilgili görüşleri, sonunda ise bir sözlük var; okurken kelimelerin anlamlarına bu sözlükten bakabilirsin.

2. Bazı konularda para birimini dolar vermemin sebebi bilginin güncelliğini koruyabilmesidir.

Hamilelik, ömürde yaşanacak nadir dönemlerden biri ve hayattaki her şeyde olduğu gibi eğer somurtursan o da sana somurtur, gülümsersen daha da güzelleşir.

Yani gülümse ve ver bakalım elini sevgili hamile.

Sevgiler...

1. TRİMESTER

İşte o müthiş maceran başlıyor sevgili hamile! Bedenin, bir süre minicik bir canlıya ev sahipliği yapacak. Bir mucizenin tam içindedin, onun için hep gülümse...

İlk trimester kendini biraz daha şaşkın ve yorgun hissedebilirsin. Merak etme her şey yoluna girecek. Her şey harika olacak!

Tamamsan, haydi başlayalım sevgili hamile!



DOKTORUMDAN

1. trimesterde dikkat edilmesi gerekenler

- Doğal beslenmek
- Sigara, alkole mesafeli durmak, kafeinli gıdaları azaltmak, kalamar ve karidese, alerjik olabileceklerinden, mümkünse uzaktan bakmak
- Çiđ et, iyi yıkanmamış, pişmemiş gıdaları almamaya çalışmak (suşı, çiğköfte)
- Ağır metallerin bulunduğu derinlerde yaşayan büyük deniz balıkları ve midye yerine küçük balıkları tercih etmek (mümkünse haftada iki kez yemek). Ancak büyük balık olmasına rağmen omega₃'ten zengin derin soğuk deniz balıklarından somon ve ton balığını düzenli tüketmek
- Hastalanmamaya çalışmak (Herkesle öpüşmemek, toplu taşıma araçlarına binmekten kaçınmak, egzotik ülke yolculuklarını ertelemek, gerekirse ağız maskesi kullanmak)
- Sokaktaki kedi köpekleri sevmemek, evde evcil hayvan varsa dışkısını mutlaka eldivenle atmak
- İlaç kullanmadan önce mutlaka doktora danışmak
- Işın alınabilecek yerlerden (röntgen cihazları, radyoaktif tedavi almış kişiler, vs) uzak durmak (Bu arada AVM'lerdeki manyetik kapıların bir zararı olmadığını da belirtelim.)
- Günlük egzersizlere devam edilebilirse de azaltmak, vücudun sesini dinleyerek gerekirse bolca uyuyup dinlenmek
- Sabah, başucunda bulunan bir şekerli sıvı veya bisküvi benzeri bir gıdayı alarak kalkmak
- Aniden ayađa kalkmamak, merdiven inerken yavaş hareket etmek
- Aç karnına araba kullanmamak

- Az az ve sık sık beslenmek
- Güneşte çok kalmamak, saunadan kaçınmak
- Folik asit almak
- Gebelik, doğum ve emzirmeyle ilgili mümkün olduğunca çok okumak
- Genital bölge temizliğine dikkat etmek
- Pozitif düşünmek
- Hayatından, enerji emen ve sürekli karamsar olan insanları çıkarmak
- Doktoruna ve hayata güvenmek



5. Hafta

Mücadele, Bebeğimiz Olacak Necmi!

Modern zamanlarda kocaya bebek haberi vermenin pek romantizmi kalmadı. Bu işin birlikte yapılan yumurtlama hesabı var, folik asidi var...

Itiraf etmek isterim ki sevgili hamile, meğer modern zamanlarda kocaya bebek haberi vermek hiç öyle filmlerdeki gibi romantik değilmiş. Nedendir bilinmez, benim aklımda hep şuna benzer bir sahne vardı:

Şuh kadın (Belgin Doruk) gözlerini mutlulukla kırpıştırarak kocasına koşar: “Necmi mücde! Aşkımızın meyvesi bir yavrumuz olacak!” der ve kocası (Ayhan Işık) dünyanın en tatlı sürprizini almış gibi ağzı açık halde karısına sarılır ve “Oooh Nalan, çok mutluyum karıcıım,” der. Şak, kestik. Gerçek sahneye dönüyoruz!

Gerçek sahnede yani modern dünyamızda ise süreç şöyle işler:

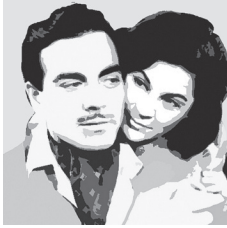
- Tüm kontroller, aşilar tamamlanır.
- Folik asitler her akşam alınır.
- Yumurtlama dönemi özenle hesaplanır. (Zaten bu dönem de ayın ortalama bir haftası tutturdun tutturdun, yok tutturamadın, eee artık şansına küseceksin, kısmet sonraki aya!)

Birkaç ay böyle ilerledikten sonra zaten ister istemez, artık sonraki aya ertelenmemesi için canını dişine takar ve görev psikolojisine dönersin. Eee durum böyle olunca kocacığının dünyanın en büyük sürpriziyle karşılaşması söz konusu olmaz, çünkü adam yumurtlama dönemini senden daha iyi bilir hale gelmiştir.

Yine de bunu başarmak ve bir bebek haberi almak nefis bir his! Kocamla, test çubuğundaki o pembe çizginin çıkmasını beklerkenki heyecanlı halimizi hiç unutmayacağım. Netice olarak beklediğin bir minik pembe çizgi; tüm nefesini tutarak.

Ve işte orada, çizgimiz müjdeyi verir. Bizim fasulye başarmış. Yumurta tavllanmış ve içeri yerleşmiş. Aferin fasulyeme! O zaman hocamın dediğini anlıyorum: “Her birimiz, milyonlarca spermden birinin yumurtaya ulaşması sayesinde varız. Yani başarılı, büyük bir olay. Artık ödülümüz hayattır, neden başka ödüller arıyoruz ki?” Hakikaten anne rahmine düşmeyi başarmak ve hayata kavuşmak en büyük ödülümüz. Bizim ödül de bir sonbahar günü, “Ben geldim,” diyor.

Evet, hamileyim! Yaşasın!



Milyonlarca spermden birinin yumurtaya ulaşmasıyla varız. Yani başarılı, büyük bir olay. Artık ödülümüz hayattır, neden başka ödüller arıyoruz ki?

Bu haberi kocamla şaşkın ve mutlu bir şekilde kutluyoruz. Hayallerin içindeyim, hayat öyle güzel ki... Kirpiklerim altın sarısı, etraf rengârenk. Hevesle beklediğimiz şarabımızı açıyoruz. Ben önümüzdeki birkaç sene boyunca içeceğim son şaraptan iki yudum alıyorum.

*Doktorcuğum,
Bu Hafta Aklına Takılan Sorular Şunlar*

**Hamile kalmadan önce bir hazırlık yapmam gerekiyor mu?
(Vitaminler, Yemem Gerekenler...)**

Aslında sağlıklı beslenen, herhangi bir sağlık sorunu olmayan anne adaylarının hamile kalmadan önce mutlaka yapmaları gereken özel testler yoktur. “Sağlık sorunu olmayan anne adayı”ndan kasıt ise hiç olmazsa senede bir belirlenen kan testlerini ve rutin jinekolojik muayenelerini yaptırmış olanlardır.

Ancak “yapabilseler daha iyi olabilir” denebilecekleri de şöyle sıralayabilirim:

- Smear testi (rutin jinekolojik muayeneye ek olarak)
- Özellikle evde evcil hayvan besleniyorsa toksoplazma testi
 - Kızamıkçık, guatr ve hepatit testleri (Bağışıklık yoksa özellikle kızamıkçık için hamile kalmadan aşı yapabilmek için bunu gereklidir.)
 - Folik asit kullanımı (Son 15 yıl içinde bir anlamda moda olan ve tüm dünyada önerilen bir ilaçtır. Özellikle nöral tüp defekti denen bazı beyin ve omurilik hastalıklarının görülme oranlarını azaltabilmek amacıyla kullanılır.)

Hamile kalmadan önce içki içmeyi tamamen bırakmalı mıyım?

Bu konuda, doğal olarak farklı kültürler farklı görüşler ileri sürmektedirler. Ama eğer bizim uyguladığımız klasik (Amerika ve Avrupa karışımı) Batı tıbbını esas alırsak şu noktaları vurgulamak gerekiyor:

- Gebelik aslında annenin tüm organlarına ekstra bir yük getiriyor. Tıpkı daha fazla yük taşıması gereken omurga gibi, karaciğer de daha fazla çalışmak zorundadır. Çünkü bebeğin karaciğeri anne karnında tam çalışmaz ve anne bunu üstlenir. Alkol de karaciğerde metabolize olan ve aslında bu organımızı oldukça yoran bir madde. Bu nedenle bir anne adayına, daha sağlıklı bir hamilelik geçirebilmesi için hamile kalmadan önce karaciğerini yorabilecek alkolden uzak kalması tavsiye edilebilir. Uzak kalacağı süre, anne adayının daha önce karaciğer hastalığının olup olmadığına, geçmişte hepatit geçirip geçirmediğine, ilaç kullanma hikâyesine, yaşına, alkol tüketme seviyesine bağlı olarak değişmekle birlikte ortalama üç aydır.
- Bebeğin organlarının oluştuğu ilk 10 hafta boyunca sadece alkol değil, herhangi bir doğal olmayan madde (ilaçlar, sentetik veya kimyasal her türlü madde; örneğin koruyucu madde içeren tüm içecekler, konserveler, besinler) teorik olarak be-

beğe zarar verebilir. Ancak alkol için kesin zararlıdır diyebilmek için çok yüksek dozlara ulaşmak gereklidir ki bu kolay kolay sıvı olarak alınamaz.

- Hamile kalmadan önce sosyal bir içicinin, sarhoşluk seviyesine çıkacak kadar aldığı bir alkolün anne veya bebekte hasar yapma olasılığı kanıtlanmış değildir.

- Fransızlar gebeliğin 2. ve 3. trimesterinde tansiyonu düşürmesi ve içerdiği zengin omega₃ nedeniyle haftada iki defa bir kadeh eski kırmızı şarabı tavsiye bile etmektedir.

- Gebeliğin 2. ve 3. trimesterinde düzenli ve yüksek doz alkol kullanan (alkolik) anne bebeklerinde, ciddi huzursuzluk ve organ hastalıkları yapabilen alkol sendromu oluşabilir.

Doktor seçerken neye dikkat etmeliyim?

Kadın doğum, tıbbın tüm diğer branşlarından daha farklı özellikleri olan bir branş. Hamilelik hem tıbbi anlamda yaklaşık 10 ay gibi uzun, değişken ve her türlü iyi-kötü sürprize açık bir süreci kapsar, hem de hormonların etkisiyle sürekli değişebilen bir anne psikolojisinin doğru yönetilebilmesini gerektirir. Bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanı olarak kendi adıma doktor seçiminde, aşağıdaki noktaların önemli kriterler olması gerektiğini düşünüyorum:

- Güvenilirlik temel taş ve hem bilgiyi, hem de tıbbi bilgilenirmede dürüstlüğü kapsamalı

- Kelimelerle tam ifade edilemeyen, biraz altıncı hisle ilgili olan, halk arasında elektrik alma olarak tanımlanan bir tür sıcak iletişimin varlığı

- Karşılıklı empati
- Her türlü konunun doğru üslupla iletilebilmesi
- Kolay ulaşılabilirlik ve bilgilendirilme olasılığı

Bu temellerin üzerine, sadece doğum sürecini değil, yaşamın diğer bölümlerini de kapsayan bir hekim-hasta ilişkisi kurulabilir.

