



TÜP BEBEK TERAPİSİYLE HAMİLELİK BAŞARISI ARTIYOR

Şüphesiz; yaşamın en büyük mucizelerinden biri; bebek sahibi olmak. Gebe kalmak, hamilelik ve doğum doğal bir süreç. Ne var ki bazen işler yolunda gitmiyor ve tedavi gerekebiliyor. Ve her kadın bu dönemi kolay atlatamayabiliyor. İşte o zaman psikolojik desteğin önemi daha da ortaya çıkıyor. Uzmanlara göre, tedavi sürecinde psikolog ile yürümek, gebe kalma başarısını artırıyor. Bu haftaki köşemizde konuk ettiğimiz Psikolog Ceren Pakman bu dönemi şöyle anlatıyor:

“Her ne sebeple olursa olsun, bebek sahibi olmak için tedavi olmaları gerektiğini öğrenen çiftlerde duygusal olarak şaşkınlık, hayal kırıklığı ve çaresizlik öne çıkabilir. Tedavi sürecinde ilerlerken, eş ilişkiniz, sosyal ilişkileriniz, cinselliğiniz, kendiniz ile ilgili düşünceleriniz de yaşadıklarınızdan olumsuz etkilenebilir ve duygusal yönden yıpranabilirsiniz. Stres ve kaygı düzeyiniz artabilir, kontrolünüzü kaybetmiş gibi hissedebilirsiniz. Yalnız değilsiniz. Tedavi sürecinde danışmanımız olan pek çok çift duygusal açıdan çok yıprandıklarını ve hayatlarının kontrolünü yitirmiş gibi hissettiklerini ifade ediyorlar. Tüp bebek terapisi bu dönemi çok daha kolay atlatmalarını sağlıyor.”

Strese dikkat!

Tüp bebek tedavisi sırasında olumsuz düşünceleri olumluya çevirmenin, stres ve kaygı düzeyini baş edilebilir düzeye çekmenin biyolojik aktiviteleri desteklediğini söyleyen Psikolog Ceren Pakman; anne adaylarının daha kolay hamile kalabilmesini belirtiyor. Pakman, şu cümleleri sıkça aklından geçirenlere ve “Duygusal zorluklarla nasıl baş edebilirim?” sorusunun yanıtını kendisine veremeyenlere tüp bebek terapisi öneriyor.

- Herkes stresten uzak dur. Rahat ol. Diyor Peki ama nasıl?
- En yakın arkadaşım gebe kalmış! Kiskanmıyorum! Ama işte...
- Ya yine düşük olursa? Ya yine tutmazsa?
- Transfer sonrası beklemek var ya!
- Onları teselli etmek daha zor. Bir sonrakinde kimseye söylemeyeceğim.
- Artık tedaviye devam edecek gücüm kalmadı.
- Eşimle ilk başlarda aramız iyiyken, son zamanlarda az konuşur olduk! Beni hiç anlamıyor!
- Çok üzülüyor, ona nasıl destek olacağımı bilmiyorum.

bu süreçte yaşadıklarını ve psikolojik olarak kendilerini güçlendirmek için uygulayabilecekleri egzersizleri örneklerle aktarıyor. Çiftlerin psikolojik iyilik hallerini koruyarak hamile kalma şanslarını arttırmalarına yardımcı olacak önerilerin de yer aldığı bu kitap, bebek sahibi olma yolculuğunda çiftlere rehberlik ediyor.

Zihin beden etkileşimi

Tüp bebek terapisi içinde yer alan “doğurgan zihin-doğurgan beden” metodu kapsamında zihin-beden etkileşimine dayalı, öğrenmesi ve uygulaması kolay öneri, egzersiz, alıştırmalar yaptırıldığını belirten Ceren Pakman, böylelikle duygusal zorluklarla baş etmenin kolaylaştığını söylüyor.

Transfer ve sonrası

Pekiye, Tüp Bebek Terapisi'nde destek noktaları hangileri? Çiftleri Tüp bebek / IVF ya da diğer üreme tedavi yöntemleri hakkında

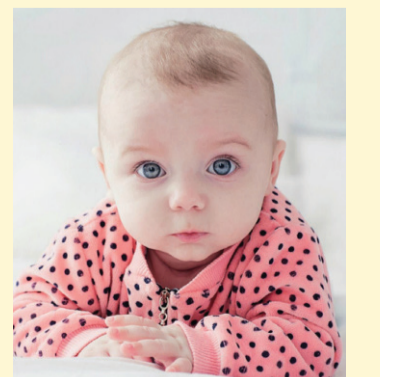


bilgilendirmek ve süreçte duygusal olarak hazırlamak; cinsel bir problem (vajinismus gibi) nedeniyle tüp bebek tedavisi tercih edildiye, cinsel terapi hakkında bilgi vermek ve alternatif tedavi yöntemini önermek, stres ve kaygıyı düşürmek, huzur ve gevşeme duygularının artırılması, kızgınlık, kıskançlık, suçluluk stres ve endişe gibi duygularla baş etmeyi öğretmek, eşler arasında yakınlık ve cinsel duyguların yeniden kazandırılması, gebe kalmayı engelleyen bilinçli ya da bilinçdışı konuların saptanması ve çözümlenmesi gibi. Ayrıca, erkekte sperm kalite ve sayısının artırılmasına yönelik psikolojik müdahaleler ve embriyo transferi öncesi rahim hazırlama yöntemleri de terapi kapsamına giriyor. Anne adaylarına embriyo transferi sırasında eşlik ediyor. Transfer sonrasında bekleme sürecinde destek olunuyor. Tedavi sürecinde kimyasal gebelik ya da düşüklere dair hayal kırıklığı ve yaşlarla mücadele de terapi süreci dahilinde. Psikolog Ceren Pakman, “Gebelik gerçekleştiğinde hamilelik, doğum ve sonrasında çifte destek vermek ise terapi sürecinin belki de en keyifli yanı” diyor.

Bebeğim olsun

Ceren Pakman'ın uzun yıllardır doğurganlık problemleri ile uğraşan çiftlerle yaptığı çalışmalar sonucunda edindiği deneyimlerini bilimsel bilgilerle harmanlayarak kaleme aldığı “Benim De Bebeğim Olsun” isimli kitap, bebek sahibi olmak için tedavi gören çiftlerin

bu süreçte yaşadıklarını ve psikolojik olarak kendilerini güçlendirmek için uygulayabilecekleri egzersizleri örneklerle aktarıyor. Çiftlerin psikolojik iyilik hallerini koruyarak hamile kalma şanslarını arttırmalarına yardımcı olacak önerilerin de yer aldığı bu kitap, bebek sahibi olma yolculuğunda çiftlere rehberlik ediyor.



E-POSTA GÖNDERİN...

*P.S. Sağlıkla ilgili merak ettiğiniz ne varsa e-posta adresime yazın. Köşemizde yer bulsun. Haftaya görüşmek dileğiyle, sağlıklılıkla kalın.