

Ebelikte Kadını Anlama Perspektifi

Editor
Zeynep Barol

BİDGE Yayınları

Ebelikte Kadını Anlama Perspektifi

Editör: Zeynep Barol

ISBN: 978-625-372-612-6

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 25.12.2024

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



İçindekiler

Ebelikte Bağ Kurma Sanatı: Kadın Merkezli Etkili İletişim Yöntemleri	4
ZEYNEP BAROL.....	4
Ebelikte Kadına Yönelik Duyarlılık Ve Empati: Felsefî Ve Varoluşsal Bir Yaklaşım	13
ZEYNEP BAROL.....	13
Ebelikte Sevgi Dili	24
Tuba Kızılkaya	24

BÖLÜM I

Ebelikte Bağ Kurma Sanatı: Kadın Merkezli Etkili İletişim Yöntemleri

ZEYNEP BAROL

Giriş

Bu bölümde, ebelikte kadına yönelik bağ kurma sanatının önemini ve etkili iletişim yöntemlerini ele alacağız. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ebelik mesleğini, kadına en yakın ve doğrudan temas edebilen sağlık profesyoneli olarak tanımlamaktadır. Bu temas, sadece fiziksel bir yakınlık değil; aynı zamanda kadını anlama, destekleme ve onun yaşamında olumlu bir değişim yaratma potansiyeli taşıyan güçlü bir iletişim aracıdır (**World Health Organization [WHO], 2014**). Ebelik, kadının biricikliğine saygı duyarak ona hem bilimsel hem de insani yönleriyle rehberlik edebilmeyi gerektirir. Bu çerçevede, “kadın merkezli iletişim” anlayışı ve “temas” kavramı, ebelik sanatının temelini oluşturur (**Ten Hoope-Bender, De Bernis, & Others, 2014**).

Aşağıda, ebelikte bağ kurma sanatının nasıl inşa edilebileceği, hangi değerli iletişim araçlarının kullanılabileceği ve bu sürecin kadın sağlığına ve toplumun genel refahına nasıl katkıda bulunabileceği incelenecektir.

1. Ebe ve Kadın Arasındaki Bağı Önemi

Ebe, kelime kökeni İngilizce “midwifery” olan ve tarihsel olarak “kadına en yakın meslek” anlamına gelen bir profesyoneldir (**International Confederation of Midwives [ICM], 2017**). DSÖ’ye göre ebe, kadına en yakın sağlık çalışanı olmakla kalmayıp, aynı zamanda aile ve toplum üzerinde de önemli bir etki yaratabilir (WHO, 2014). Kadın merkezli bir yaklaşım benimsendiğinde, ebe yalnızca tıbbi bir destek sağlayan değil, aynı zamanda bir rehber, öğretici ve duygusal paydaş rolünü de üstlenir.

- **Zincirleme Etki:** Kadınlara kurulan yakın ve güvene dayalı ilişki, ailenin diğer bireylerini de olumlu yönde etkiler. Örneğin, hijyen, emzirme, doğum şekli ve benzeri konulardaki bilgilendirme ve farkındalık, kadından aileye ve toplum geneline yayılabilir (**Hildingsson, 2018**).
- **Samimiyet ve Saygı Dengesi:** Ebelik uygulamasında, samimiyetle kurulan bağın temelinde saygı vardır. Ebe, kadının kişisel alanına ve gereksinimlerine saygı duyarak iletişim kurar; böylece sağlık eğitimi ve bakımı daha etkili hâle gelir.

Son yıllardaki çalışmalar, ebe ve kadının arasındaki bu yakın ilişkinin, doğum ve doğum sonrası dönemlerde bakım kalitesini artırdığına dikkat çekmektedir (**Freedman & Freedman, 2019**). Özellikle duygusal ve fiziksel destek, anne adaylarının kaygı düzeyini azaltarak, doğum sürecindeki deneyimlerini olumlu yönde etkileyebilir.

2. Kadın Merkezli Yaklaşımda Ebe: “Temas” Kavramı

DSÖ, ebinin gücünü “temas” olarak tanımlar (WHO, 2014). Temas, kadına dokunmaktan çok daha fazlasını ifade eder. Karşılıklı anlayış, güven ve yakınlık oluşturma sürecini kapsar:

1. **Dokunuşun Ötesinde İletişim:** Sözlü ve sözsüz iletişim teknikleri, kadının duygu ve düşüncelerini anlamak için bütüncül bir yaklaşım sunar.
2. **Derin Dinleme:** Ebe, kadının söylediklerini ve söyleyemediklerini algılayabilmek için aktif dinleme becerileri kullanır.
3. **Duygusal Destek:** Hamilelik, doğum ve doğum sonrası süreç, kadının fiziksel olduğu kadar duygusal olarak da hassaslaştığı dönemlerdir. Bu dönemde sağlanan duygusal destek, doğrudan temasın en önemli unsurlarından biridir (**Renfrew, McFadden, & Others, 2014**).

Ebinin “temas” yoluyla kadınla kurduğu bağ, aynı zamanda ebe için de mesleki tatmin ve özgüven kaynağı olabilir. Yapılan bazı araştırmalar, ebelikte mesleki tatminin, kurulan ilişkinin kalitesiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (**Warwick, 2012**).

Nitelikli bir temas, sadece fiziksel yakınlığı değil; aynı zamanda güven ortamı oluşturmaya, kadının duygu ve düşüncelerini anlamayı ve onun ihtiyaçlarına uygun çözümler sunmayı gerektirir. Bu durum, ebelik mesleğinde “sanat” ile “bilim”in kesiştiği noktayı temsil etmektedir (**Thomson, 2018**).

3. Etkili İletişim Yöntemleri: Şiddetsiz İletişim Modeli

Etkili iletişim, kadının ihtiyaçlarına duyarlılık gösterirken, aynı zamanda doğru bilgiyi aktarma ve rehberlik etme becerisini içerir.

Marshall Rosenberg tarafından geliştirilen **Şiddetsiz İletişim (Nonviolent Communication)** modeli, bu kapsamda önemlidir (**Rosenberg, 1999**). Model, dört temel adımdan oluşur:

1. **Gözlem:** Kadının davranışlarını ve sözlerini, yargılamadan gözlemlemek. Bu aşamada, değerlendirici sıfatlardan kaçınarak sadece somut gerçeklere odaklanmak gerekir.
2. **Duygu:** Kadının (ve ebe olarak sizin) hislerini fark etmek ve adlandırmak. Örneğin, “endişeli”, “mutlu”, “korkmuş” gibi duygu ifade eden kelimeler kullanmak, etkileşimin samimiyetini artırır.
3. **İhtiyaç:** Duyguların ardındaki temel ihtiyacı belirlemek. Örneğin, ilgi, saygı, kabul görme veya güvenlik ihtiyacı gibi. Bu aşamada, kadının neye ihtiyaç duyduğuna dair net bir anlayış elde edilirse, iletişim daha yapıcı bir hâl alır.
4. **Rica (Talep):** Kadının gereksinimlerini karşılamaya yönelik, karşılıklı anlayışla şekillenen bir istekte bulunmak. Talep net, olumlu biçimde ifade edilmeli ve uygulanabilir olmalıdır.

Bu modelin uygulanması, özellikle “ısrarla anlaşılmadığını düşünen” ve bu nedenle direnç geliştiren kadınlarda son derece etkili olabilir (Rosenberg, 1999). Çünkü önce kadının duyguları ve ihtiyaçları anlaşılır, ardından bilgi ve rehberlik sunulur. Bu yaklaşım, ebelik uygulamalarında kadının bakım önerilerini ve eğitimleri kabul etmesini kolaylaştırır. Son dönem araştırmalar, şiddetsiz iletişim uygulamalarının anne adaylarının memnuniyetini ve bakım sürecine aktif katılımını artırdığını göstermektedir (**Davis-Floyd, 2001**).

Şiddetsiz İletişim Sürecinin Derinleştirilmesi:

- Empati Geliştirme: Ebe, kadının bakış açısını anlamaya çalışarak onun duygularına ve deneyimlerine empati gösterir.
- İçsel Farkındalık: Ebe, kendi duygularını ve ihtiyaçlarını da fark eder; bu sayede, profesyonel sınırları korurken otantik bir iletişim kurmayı başarır.
- Dönüşümlü Dinleme: Kadının anlattıklarını tekrar edip onaylayarak, kendisinin gerçekten duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetmesini sağlar.

4. Nitelikli Ebe ve Sanatsal Yaklaşım

Sanat, insanın duygu, düşünce ve hayallerini somut ya da soyut malzemelerle anlatabilme ve karşısındakinde etki yaratabilme becerisi olarak tanımlanır. Bu bakış açısından hareketle, ebelik de bir “sanat” olarak ele alınabilir. Çünkü nitelikli bir ebe:

- Sadece akademik bilgi ve becerileri değil, aynı zamanda kadın olmanın getirdiği içgörüyle hareket eder.
- Her kadının biricik deneyimine saygı duyar ve ona özel, özgün bir yaklaşım geliştirir.
- Samimiyet ve saygının dengesini koruyarak, yakınlık aracılığıyla kadını bilinçli bir değişime teşvik eder.
- “Mevcut olma” becerisini geliştirerek, tüm dikkatiyle kadını dinler ve anlar.

Bu yaklaşımın temel araçları niyet ve dikkattir. Ebe, kendi performans kaygısı yerine kadını anlamaya ve ona hizmet etmeye odaklanırsa, iletişimde büyük bir fark yaratmak mümkündür (**Byrom & Downe, 2010**). Benzer şekilde, Thomson (2018), ebelik uygulamalarının sanatsal yönünün, ebe ile kadın arasındaki

etkileşimi zenginleştirdiğini ve bakım kalitesini arttırdığını vurgulamaktadır.

Sanatsal Yaklaşımın Derinleştirilmesi:

- **Doğaçlama ve Yaratıcılık:** Her kadın ve gebelik süreci farklı olduğundan, ebelik pratiğinde tek tip bir reçete yerine yaratıcı çözümler ve doğaçlama önemlidir.
- **Ritüel ve Sembolizmin Kullanımı:** Doğum öncesi ve doğum sırasında kadını güçlendiren ritüeller ve semboller, sürece duygusal bir derinlik katar.
- **Görsel ve Sözlü Anlatım Teknikleri:** Eğitim ve rehberlik aşamalarında, görseller ve metaforlar kullanmak kadının konuyu daha iyi anlamasına ve kendini ifade etmesine yardımcı olabilir.

5. Bağ Kurmada Karşılaşılan Zorluklar ve “Korku Kültürü”

Doğan Cüceloğlu’nun işaret ettiği gibi, “korku kültürü” ile şekillenen toplumumuzda, bu tür içten ve ilişki odaklı bir yaklaşım “romantik” veya “gereksiz” görülebilir (Cüceloğlu, 2020). Ancak, bağ kurmak ve temas yoluyla iletişime öncelik veren bir ebe, hem mesleki hem de insani anlamda daha fazla özgüven, saygınlık, mesleki tatmin ve uzmanlık geliştirebilir. Korku kültürünün yarattığı çekincelere rağmen, kadının gerçekten anlaşıldığını hissetmesi; doğru bakım, rehberlik ve eğitimi benimsemesinin en etkili yoludur.

6. Sonuç

Ebelikte bağ kurma sanatı, kadına saygı duyarak kurulan derin bir iletişim ve anlayış zeminine dayanır. DSÖ’nün “temas” olarak vurguladığı yakınlık, kadın sağlığını iyileştirmekle kalmaz, aile ve toplum üzerinde de zincirleme bir etki yaratır. Bu etkiyi hayata

geçirmenin yolu, nitelikli bir eğitimle birlikte, şiddetsiz iletişim modelini ve sanatkârane bir bakış açısını benimsemektir.

Etkili iletişim teknikleri, niyet, dikkat, mevcut olma ve samimiyet unsurlarıyla desteklendiğinde, kadın merkezli bakımın kalitesi artar. Böylece ebe, sadece kadının değil, tüm toplumun sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Bu bölümde ele alınan temel iletişim yöntemleri ve kavramlar, ebelik mesleğinin özüne vurgu yaparak, ebelerin kendi mesleki tatminlerini yükseltirken kadınların yaşamlarında da dönüştürücü bir rol üstlenmelerine katkıda bulunur.

Kaynaklar

Byrom, S., & Downe, S. (2010). “She sort of shines”: Midwives’ accounts of “good” midwifery and “good” leadership. *Midwifery*, 26(1), 126–137. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2008.01.011>

Cüceloğlu, D. (2020). *Var mısın? Güçlü bir yaşam için öneriler*. İstanbul, Turkey: Remzi Kitabevi.

Davis-Floyd, R. E. (2001). The technocratic, humanistic, and holistic paradigms of childbirth. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 75(Suppl. 1), S5–S23. [https://doi.org/10.1016/S0020-7292\(01\)00510-0](https://doi.org/10.1016/S0020-7292(01)00510-0)

Freedman, S., & Freedman, P. (2019). The role of Nonviolent Communication in midwifery education. *Journal of Midwifery*, 32(2), 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2019.01.012>

Hildingsson, I. (2018). Women’s experiences of midwife-led antenatal care in Sweden. *Women and Birth*, 31(2), e110–e114. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.08.001>

International Confederation of Midwives (ICM). (2017). *ICM International Definition of the Midwife*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Renfrew, M. J., McFadden, A., & Others. (2014). Midwifery and quality care: Findings from a new evidence-informed framework for maternal and newborn care. *The Lancet*, 384(9948), 1129–1145. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60789-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60789-3)

Rosenberg, M. (1999). *Nonviolent communication: A language of life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Ten Hoope-Bender, P., De Bernis, L., & Others. (2014). Improvement of maternal and newborn health through midwifery. *The Lancet*, 384(9949), 1226–1235. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60930-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60930-2)

Thomson, G. (2018). The evolving art of midwifery: A global perspective. *Midwifery Today*, 39(4), 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.10.002>

Warwick, C. (2012). Midwives' job satisfaction: A systematic review. *Midwifery*, 28(3), 321–334. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.05.004>

World Health Organization (WHO). (2014). *WHO statement: The critical role of the midwife in transforming maternal and newborn health*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24965819/>

BÖLÜM II

Ebelikte Kadına Yönelik Duyarlılık Ve Empati: Felsefi Ve Varoluşsal Bir Yaklaşım

ZEYNEP BAROL

Giriş

Ebelik mesleği, insani değerlerin ve varoluşsal soruların tam da merkezinde yer alan bir sağlık disiplini­dir. Kadının doğum sürecindeki deneyimi, yalnızca fizyolojik bir eylem değil, aynı zamanda derin bir *varoluş* (ontolojik) ve *deneyim* (fenomenolojik) boyut taşır (Thomson, Balaam, Nowland & Kingdon, 2019). Bu yolculuk, kişinin yalnızca bedensel dönüşümünü değil, aynı zamanda ruhsal ve zihinsel açılımını da içerir (Davis-Floyd, 2018).

Peki, doğum sürecini sadece bir “olay” olmaktan öteye taşıyan şey nedir? Gerçekten bir başkasının varlığını “duymak” ne anlama gelir?

Doğumda “tekil” bir varlık olarak kadının deneyimine odaklanırken, aynı zamanda kendi varlığımızı da sorgulamamız gerekmez mi? Bu aşamada ebelik mesleği, teknik uygulamaların ötesinde, insanî ve felsefî bir eyleme dönüşür.

Martin Heidegger’in “*Dasein*” kavramında vurguladığı gibi, insanın dünyada oluşu bir “*varoluş*” meselesidir (Heidegger, 1996). Bu varoluş, başkalarıyla birlikte şekillenir ve anlam kazanır. Dolayısıyla ebe, kadının yalnızca bedensel değişimlerine rehberlik etmekle kalmaz; aynı zamanda onun duygu dünyasına, düşüncelerine ve korkularına tanıklık eder. Varoluşsal bir deneyim olan doğum, *epistemolojik* (bilgiye dair) ve *ontolojik* (varoluşa dair) soruları iç içe geçirir.

Bu noktada şu soruları sormak mümkündür:

- Bir annenin doğum sürecinde “*kendilik*” (selfhood) algısı nasıl şekillenir?
- Ebeyle kurulan diyalog, kadının bu süreçte kendisini “anlatmasına” nasıl imkân verir?
- Bedensel acının ötesinde, “olmak” kavramı bu deneyime ne tür bir derinlik katar?

Maurice Merleau-Ponty’nin *fenomenoloji* anlayışı, bedeni ve bilinci ayıramaz bir bütün olarak ele alır (Merleau-Ponty, 2012). Buna göre doğum, kadının bedeniyle kurduğu ilişkinin belki de en keskin ve

güçlü biçimde hissedildiği bir andır. Ebe ise bu “fenomenolojik” deneyimde, kadının bedenini, duygu dünyasını ve benliğini kavramaya çalışan bir rehber konumundadır.

Yine Martin Buber’in “*Ben ve Sen*” (I and Thou) düşüncesinde belirttiği gibi, gerçekten “Sen” diyebilmek için karşımızdakine tüm benliğimizle yönelmemiz gerekir (Buber, 1970). Bu yönelim, empati ve duyarlılığın temeli sayılabilecek *ötekiyle* samimi bir varoluş paylaşımıdır. Doğum sürecinde kadın, tam da bu paylaşıma ihtiyaç duyar; çünkü onun sadece “yapılanlara” değil, “olunan hâle” de ihtiyacı vardır.

Dolayısıyla ebelik uygulamasında, “nasıl yapmalıyız?” sorusundan çok, “nasıl *olmalıyız*?” sorusuna odaklanmamız gerekmez mi? Tam da bu noktada doğum, varlığımızın başkasıyla kesiştiği özel bir alan hâline gelir. Tek başına fizyolojik bir süreç olmaktan çıkıp, kadının ruhsal, zihinsel ve bedensel bütünlüğünü anlamayı gerektiren bir felsefî sorgulamaya dönüşür.

Bu yazının devamında, empati ve duyarlılığın ebelik uygulamalarındaki yerini, kadının sesine kulak vermenin önemini ve “yapmak-olmak” arasındaki felsefî yolculuğu ele alacağız. Amacımız, ebelik mesleğini insanî ve felsefî değerlerle harmanlayarak, bu derin deneyime çok boyutlu bir bakış kazandırmaktır.

Felsefi Düşündürücü Soru:

- Bir insanın en mahrem ve dönüştürücü anlarına tanıklık ederken, kendi varoluşumuza dair ne öğreniriz?

Bu sorunun cevabı, belki de ebelik mesleğinin teknik sınırlarının ötesinde saklıdır. Bu noktada gerçek bir “olma” hâli; kadının varlığına tanıklık ederken, kendi insani yönlerimizi de keşfetmemize kapı aralar.

Bedenin Bilgece Yolculuğu: Doğumun Nesilden Nesile Aktarımı

Doğum, yaşamın nesiller boyunca devamını sağlayan bir köprü gibidir. Öyle ki, dünya üzerindeki milyarlarca insanın doğumu daima “beden” aracılığıyla gerçekleşir. İnsan bedeninin, doğum yapmayı “kendiliğinden” bilmesi, bir tür kadim bilgeliğe işaret eder. Bu bilgeliğin, genetik ve kültürel kodlarımızla birlikte kuşaklardan kuşaklara aktarıldığı söylenebilir. Merleau-Ponty’nin (2012) “bedenle düşünme” kavramı, bedenin salt bir taşıyıcı değil, aynı zamanda varoluşsal ve fenomenolojik bir merkez olduğunu bize hatırlatır.

Beden, fizyolojik mekanizmaları ile doğum sürecini yönetirken, belki de insanlığın başlangıcından beri işlenmiş bir “bilgiyi” devreye sokar. Bu bilgi, sadece hormonların, kasların ya da sinir sisteminin devinimlerinden ibaret değildir; aynı zamanda kadının içsel sezgilerini, duygularını ve atalarından miras aldığı yaşamsal kodları

da içerir. Dolayısıyla doğum, hem bireysel hem de kolektif belleğin ortak bir ifadesi hâline gelir. Kadim topluluklardan modern toplumlara kadar, “nasıl doğum yapılacağı” bilgisi farklı ritüeller, uygulamalar ve anlatılarla şekillenmiş olsa da özünde “bedenin bilgece” hareketine dayanır (Davis-Floyd, 2018).

Bedenin bu bilgeliği, kuşaktan kuşağa aktarılan bir tür sessiz öğretiyi barındırır. Belki de bu nedenle doğum, insanlığın ortak deneyimi olarak nesiller içinde sürekliliğini korur. Bir yandan anne adayının hormonları, kas dokuları ve zihinsel hazırlığı devreye girer; öte yandan ataların deneyimleri, kültürel ritüeller ve paylaşılan hikâyeler aracılığıyla bedensel belleğin kapıları aralanır. Bu bütünlük, doğum eylemini sadece fizyolojik bir süreç olmaktan çıkararak, varoluşsal ve hatta “kutsal” bir deneyim hâline getirir.

Tam da bu nedenle, ebelik uygulamasında empati ve duyarlılık önem kazanır. Ebe, kadının yalnızca “bedensel” değil, aynı zamanda “kültürel” ve “ruhsal” mirasını da onurlandırabilmelidir. Çünkü beden, tüm bu mirasın taşıyıcısıdır. Doğumun “kendiliğinden” oluşu, aslında o kadim bilgeliğin bir kanıtıdır: Beden, nasıl nefes alacağını, nasıl sindirim yapacağını bildiği gibi, nasıl doğum yapacağını da bilir. Bu “bilme” hâli, ebelere ve doğum sürecinde yer alan tüm kişilere, doğayı ve insanı yeniden keşfetme fırsatı sunar (Heidegger, 1996).

Düşündürücü Soru

- Doğumun beden aracılığıyla kuşaklar boyu aktarılan bu bilgeliği, modern tıbbın teknik uygulamalarıyla nasıl dengelenebilir? Bu dengeyi kurarken, kadının “içsel sezgisini” ve kadim beden bilgisini korumayı nasıl başarabiliriz?

İşte bu sorular, ebelik öğrencileri ve profesyonelleri için derin bir sorgulama alanı açar. Çünkü insanı hem “doğanın bir parçası” hem de “kültürel bir varlık” olarak gören bu bakış, doğumu yalnızca bedensel değil, varoluşsal bir kavşak noktası hâline getirir.

Ebelikte Felsefi Yaklaşımı Hayata Geçirmek

Felsefi temelleri pratiğe yansıtmak, ebelerin hem kendilerini hem de bakım verdikleri kadınları daha derin bir anlayışla karşılaşmasına yardımcı olur. “Bedenin bilgece doğumu” ve “empati” gibi kavramlar, pratikte doğru adımlar atıldığında sahici bir güç kazanır. Peki, bir ebe olarak bu felsefi temeli nasıl hayata geçiririz?

1. İç Gözlem ve Öz Farkındalık

- **Varoluşsal Farkındalık (Heidegger, 1996):** Doğum sürecinde sadece “yapan” değil, “olan” tarafımızı keşfetmek için düzenli olarak kendi duygularımızı, düşüncelerimizi ve niyetlerimizi gözlemlemeliyiz.

- **Sessizlik ve Dinginlik Egzersizleri:** Zihin ve beden bütünlüğünü sağlayacak kısa meditasyonlar veya nefes egzersizleri, “nasıl hissediyorum?”, “bedenimde neler oluyor?” gibi sorularla öz farkındalığı artırır. Bu da ebe olarak kadına daha açık ve gerçek bir biçimde yaklaşmamızı sağlar.

2. Kadının Deneyimine Ortak Olmak

- **Dinleme Sanatı (Buber, 1970):** Kadını dinlerken yalnızca söylenen sözcüklere değil, beden diline, bakışlarına ve duygusal titreşimlere odaklanmak gerekir. Bu sayede, “Sen” diyerek onun varlığını tüm boyutlarıyla onaylamış oluruz.
- **Soru Sorma ve Anlama:** Kadının kaygıları, istekleri ve beklentileri üzerine derinlemesine sorular sormak, onun deneyimini daha iyi kavramamızı sağlar. Bu yaklaşım, empatiyi salt duygudaşlık olmaktan çıkarıp, varoluşsal bir paylaşım hâline getirir.

3. Beden Bilgeliğini Desteklemek

- **Doğal Süreçleri Onurlandırmak (Merleau-Ponty, 2012):** Doğumun “kendiliğinden” akışını kabul etmek, bedenin taşıdığı kadim bilgiyi ortaya çıkarır. Gereksiz müdahalelerden kaçınarak kadının bedeniyle kurduğu ilişkiye saygı duymak, bu bilgeliğin açığa çıkmasını destekler.

- **Denge Arayışı (Davis-Floyd, 2018):** Modern tıbbın teknolojik imkânlarıyla, bedenin içsel bilgeliği arasındaki dengeyi kurmak önemlidir. Böylece kadının güvende hissetmesi ve aynı zamanda kendi gücünü keşfetmesi mümkün olur.

4. Empatiyi Etik ve Varoluşsal Bir Temelde Ele Almak

- **Öteki'ne Yönelik Sorumluluk (Levinas, 1969):** Kadına empatiyle yaklaşırken, onun ihtiyaçlarını kendi varoluşsal sorumluluğumuz olarak görmek önemli bir etik temeldir.
- **Kendi Sınırlarımızı Fark Etmek:** Empati derin bir paylaşım gerektirir ancak “başkasının” acısını, korkusunu alırken kendi bütünlüğümüzü de korumayı öğrenmeliyiz. Düzenli süpervizyon, mesleki destek grupları ve kişisel “farkındalık” çalışmaları bu dengeyi kurmamıza yardımcı olur.

5. Kültürel ve Kolektif Belleği Tanımak

- **Ritüel ve Anlatılara Değer Vermek:** Her toplumun, hatta her ailenin doğumla ilgili ritüelleri, hikâyeleri ve mitleri vardır. Bunlara saygı duyup kadının kültürel kimliğini dikkate almak, onun içsel gücünü besler.
- **Nesilden Nesile Aktarılan Bilgi:** Doğumun “nesiller arası” özelliğine vurgu yaparak, kadının annesi veya

büyükanneleriyle kurduğu bağı onurlandırmak, onun beden belleğini daha güçlü hissetmesine yardımcı olur.

6. İletişimin Ötesinde ‘Bağ Kurma’

- **Aktif Dinleme ve Göz Teması:** Kadını konuşmaya teşvik etmek, göz teması kurmak ve beden diliyle “Seni duyuyorum, buradayım” mesajını vermek, güvende hissetmesini sağlar.
- **Samimi Bir Varlık Sunmak:** Yalnızca profesyonel “görev bilinciyle” değil, “insan-insana” ilişki kurmak için ortam yaratmak, kadının doğum deneyiminde daha anlamlı bir bağ kurmasına olanak tanır.

7. Kendini Geliştirme ve Öğrenmeyi Sürdürmek

- **Mesleki Gelişim:** Felsefi, psikolojik ve sosyolojik kaynaklara açık olmak; seminer, atölye çalışmaları ve akademik yayınlar üzerinden sürekli öğrenmek gerekir.
- **Kişisel Gelişim ve Refleksiyon:** Ebe, kendi yaşam deneyimlerini, değerlerini ve inançlarını düzenli olarak gözden geçirerek mesleki duruşunu güçlendirir. Bu da kadına daha kapsayıcı bir bakım sunmayı sağlar.

Sonuç:

Felsefi termleri hayata geçirmek, basitçe bazı “teknik” önerileri uygulamak değil, bir *varoluş biçimi* inşa etmektir. Ebe olarak,

doğum sürecinde kadının bedeniyle kurduğu ilişkinin sadece bir fiziksel süreçten ibaret olmadığını görmek, “empati” ve “beden bilgeliği” kavramlarını günlük pratiğe taşımak anlamına gelir. Empatiyi duygudaşıktan varoluşsal ve etik bir paylaşıma dönüştürmek, kadını gerçekten “duyduğumuzun” ve onunla aynı insanî düzlemde buluştuğumuzun göstergesidir.

Bu bakış sayesinde doğum, sadece yeni bir canlının dünyaya gelişi değil, ebe ve kadın arasında paylaşılan derin bir *varoluş* yolculuğuna dönüşür. Eğer sorumluluğu, duyarlılığı ve empatiyi bir arada kullanabilirsek, doğum anı insanî ve kutsal bir buluşma noktası hâline gelir.

Son Sorgulama Sorusu

- *Kendi içsel kaynaklarımızı güçlendirirken, kadının ihtiyaçlarına varoluşsal bir açıklıkla nasıl cevap verebiliriz?*

Belki de bu sorunun yanıtı, ebelik mesleğinin tam kalbinde saklıdır: Ötekinin deneyimine tanıklık ederken kendimizi de yeniden inşa etmek.

Kaynaklar

Buber, M. (1970). *I and Thou*. Charles Scribner's Sons.

Davis-Floyd, R. (2018). *Ways of knowing about birth: Mothers, midwives, medicine, and birth activism*. Waveland Press.

Heidegger, M. (1996). *Being and Time*. State University of New York Press.

Levinas, E. (1969). *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*. Duquesne University Press.

Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of Perception*. Routledge.

Thomson, G., Balaam, M. C., Nowland, R., & Kingdon, C. (2019). Compassion in midwifery: A concept analysis. *Midwifery*, 77, 124–131. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.07.014>

Davis-Floyd, R. (2018). *Ways of knowing about birth: Mothers, midwives, medicine, and birth activism*. Waveland Press.

Heidegger, M. (1996). *Being and Time*. State University of New York Press.

Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of Perception*. Routledge.

BÖLÜM III

Ebelikte Sevgi Dili

Tuba Kızılkaya

“Sevgiden acılar tatlılaşır. Sevgiyle bakır altın olur. Sevgiden bulanıklıklar durulur, sevgiyle dertler şifa bulur. Sevgiden ölü bile dirilir. Sevgiyle padişah köle olur.

Sevgiden zindan gül bahçesi olur. Sevgiyle karanlık evler aydınlanır. Sevgiden nâr nur olur. Sevgiyle demir mum gibi erir. Sevgiden hastalık şifa bulur. Sevgiyle kahr rahmet olur.”

(Mesnevi, Cilt II s. 1529-1537)

Giriş

Ebelik, sadece klinik becerilere ve fiziksel bakıma dayalı bir meslek değil, aynı zamanda duyarlılık, şefkat ve empati içeren bir sanattır (Krausé ve ark., 2020). Oksitosin hormonu ile ilgili çalışmalar başta olmak üzere sevgi ile ilgili nöroendokrinolojik incelemeler yapılmakta ve sevginin bilimselleştirilmesi ebelik alanı için de önem arz etmektedir (Odent, 1999).

Sevginin ifade edilme biçimi olarak tanımlanan sevgi dili, karşılıklı ilişkilerin geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir (Kizilkaya, 2024). Ebelikte sevgiye dayalı bir yaklaşım geliştirmek için kadınların sevgi dilini keşfetmek ve onun sevgi diline duyarlı olmak öncelikli olarak ifade edilebilir. Böylece kadının sevgi diline duyarlı bir ebelik yaklaşımı, hem kadının hem de ailesinin ruhsal ve duygusal iyilik hâline katkı sağlayabilir (Ménage ve ark., 2017). Bu bölümde ebelik alanında sevgi dilinin kullanımına ilişkin bir bakış açısı sunulmaktadır.

Kadınların Perinatal Dönem Deneyimi

Kadınların perinatal dönem deneyimini oluşturan faktörleri belirlemek için yapılan bir çalışmada; perinatal deneyimin çok boyutlu, karmaşık ve dinamik süreçler olduğu ifade edilir (Olza, 2020; Vogels-Broeke ve ark., 2021). Staniszewsk ve ark.'nın (2014) çalışması esas alınarak kadınların perinatal dönem deneyimleri

çerçevesi geliştirilmiştir. Bu çerçeve; eşsiz bir birey olarak kadın, bakım aktif bir katılımcı olarak kadın, annelik bakımı ve sağlık hizmetlerinin yanıt verebilirliği– bireyselleştirilmiş bir yaklaşım, gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem deneyimleri, bakım sağlayıcılarla iletişim ve ilişkiler, bilgi ve doğuma hazırlık eğitimi, sosyal çevreden destek ve toplumsal etki olmak üzere yedi boyutu içerir. Bir kadının güvenliği ve güven duygularının geliştirilmesi için yetkin ve şefkatli sağlık profesyonellerine ihtiyaç olduğu ifade edilir (Vogels-Broeke ve ark., 2020). Ebeler içinde sevginin yer aldığı empati ve manevi bakım yoluyla kadınların doğum deneyimini iyileştirebilmektedir (Shiindi-Mbidi ve ark., 2023; ICM, 2024).

Sevgi

Sevgi, insanlığın varoluşunun sırrı niteliğinde güçlü bir duygudur. Türk Dil Kurumu sözlüğünde sevgi, “İnsanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu; muhabbet” olarak tanımlanır (TDK). Muhabbet kelimesi ise Arapça “hub” yani “sevgi” kökeninden gelir. Kelime olarak sevgi ve yârenlik anlamındadır. Sevginin ruhsal sevgiler, bağlılık, anne-baba sevgisi, vatan sevgisi ve doğa sevgisi gibi birbirinden çok farklı biçimleri mevcuttur.

Ebe ve kadın arasında da sevgiye dayalı bir ilişkinin geliştirilmesinde şefkatli ve saygılı bakım kavramları önemli hale gelmektedir. Doğumun gelecekteki sevgi kapasitesini etkileyecek uzun süreli bir etkisi olduğu bildirilir (Odent, 1999).

Sevgiyi Gösterme Biçimi: Sevgi Dili

İnsan sevildiğini hissetmeye henüz anne rahminde (uterusta) iken başlar (Weintraub ve Verney, 2014). Sevgi dilinin geliştirilmesi ise aile içinde gerçekleşir. Bireylerin anne ve babaların çocuklarını sevme biçimi ve çocukların da kendi sevgilerini anne ve babasına ifade etme biçimi; bireylerin birincil sevgi dillerini keşfetmede anahtar bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bireyin çocukluk döneminde aldığı bakım kalitesinin, ileride sevgi ilişkilerini yaşama yetisini olumlu veya olumsuz etkileyebildiği aktarılmaktadır (Black ve Schutte, 2006).

Beş Sevgi Dili

Bireyler sevgiyi farklı şekillerde hissedebilmektedir. Dr. Gary Chapman (2015) danışanlarıyla yaptığı görüşmeler sonucunda sevgi dillerini sınıflandırarak onay sözleri, nitelikli beraberlik, hediye, hizmet davranışları ve fiziksel temas olmak üzere beş başlık altında sınıflandırmıştır (Şekil 1).

Sevginin beş dili, her bireyin sevgiyi farklı şekillerde hissettiği gerçeğini yansıtır. Sevgi dili farkındalığı, duyguların daha iyi ifade edilmesinde kolaylaştırıcı olabilir. Sevgi dilini fark etmede en kritik nokta, insanın ihtiyacını fark etmektir. Ebelikte, bu sevgi dillerinin özellikle empati ve destek sunma çerçevesinde kullanılması önemlidir. Örneğin, onay sözleri, bir kadının doğum korkularını azaltabilirken; fiziksel temas, duygusal bağlanmayı ve güven hissini artırabilir.



Şekil 1. Sevginin Beş Dili

1) Onay Sözleri

Bazı insanlar için sevgiyi sözcüklerle ifade etmek önceliklidir. Güzel sözler, tebrikler, övgüler ve sevgi dolu cümleler, sevgiyi ifade etmenin etkili yollarıdır. Burada duyguların açıkça dile getirilmesi ve sevginin yansıtılması söz konusudur. Sevgi dili onay sözleri olan insanlar iltifat, takdir ve beğeni ifadelerini sevilme göstergesi olarak kabul ederler. Aynı zamanda zor koşullarda veya bir değişim süreci yaşadıklarında cesaret verici sözlere ihtiyaç duyarlar.

(Chapman, 2015).

Onay sözleri sade ve sevecen bir dil kullanımını içermelidir. Bu sevecenlik beden diliyle karşımızdaki kişi tarafından hissedilir olmalıdır. Gebelere, çabaları ve dayanıklılıkları konusunda olumlu geri bildirimde bulunmak, onlara güç verir. Özellikle doğum

esnasında "Çok güzel, harika gidiyorsun. Bunu başarabilirsin..." gibi ifadeler, özgüvenlerini artırabilir.

2) Nitelikli beraberlik

Nitelikli beraberlik, sevgi dilleri içindeki güçlü bir yol olup “kaliteli zaman geçirme” olarak da adlandırılır. Bu kavram aynı zamanda beraber yapılan aktiviteler, paylaşılan anılar ve birbirine adanmış zaman, nitelikli beraberlik çerçevesinde ele alınır (Chapman, 2015).

Sevgi dili “nitelikli beraberlik” olan kişiler için öncelik, kendisine zaman ayrılmasıdır. Bazı insanlar için, birlikte geçirilen kaliteli zaman, sevginin en önemli göstergelerinden biridir. Birlikte yapılan aktiviteler, paylaşılan anılar sevginin en iyi şekilde ifade edilme yoludur (Chapman, 2015). Kadınlarla birebir zaman geçirerek sorularını yanıtlamak ve kaygılarını dinlemek, bağlılığı ve karşılıklı anlayışı artırabilir. Kadınlarla görüşme yaparken göz teması kurmak ve aktif dinleme tekniklerinden yararlanmak faydalı olabilir.

3) Hediye

Sevgiyi göstermenin en somut yolu olarak tanımlanabilir. Bazı insanlar için sevgi, hediyelerle ifade edilir. Onlar için anlamlı olabilecek küçük bir sürpriz, sevgi göstermenin önemli bir yolu olabilir (Chapman, 2015). Hediyeler, düşünceli bir şekilde seçilirse, değer verdiğimizi ve onu düşündüğümüzü gösterir. Ufak jestler,

örneğin bir destek kartı veya bir not, kadınlara özel olduklarını hissettirebilir.

4) Hizmet Davranışları

Sevginin pratiğe dökülmüş hali olarak tanımlanabilir. İhtiyaçları fark etme, destek olma ve yardım etmeyi içerir. Hizmet etmek başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için çaba sarf etmeyi gerektirir. Bu, başkalarının refahını ve mutluluğunu düşünme ve onlara yardım etme anlamına gelir (Chapman, 2015).

Sevgi dili beklentisi hizmet davranışları olan insanlar sevdiği kişiden bunu çaba sarf ederek bedeniyle yapmasını isterler. Hizmet davranışları; yere, zamana ve koşullara göre değişkenlik gösterir. İlk aşamada en önemli girişim **ihtiyaç saptamaktır**. Hizmet etmek denince bir kişinin önünde ona kendini adanmak fikri akla gelebilir. İş birliği içerisinde herhangi bir fiziksel **problemi çözmek** de bu kapsamda ele alınır. Kadının fiziksel konforunu sağlamak için battaniye getirmek, ihtiyaç duyduğu bir içeceği ikram etmek veya pozisyon değişikliğinde yardımcı olmak gibi somut bir destek söz konusudur.

5) Fiziksel temas

Sevgiyi ifade etmenin dokunsal yoludur. Sarılmak, öpmek veya el tutmak gibi fiziksel temaslar, bazı insanlar için sevginin etkili ifade biçimleridir. Birincil sevgi dili temas olan kadınların beklentileri elini tutmak, dokunmak ve sarılmak gibi temas biçimleridir (Chapman, 2015). Ebeinin kadının elini tutması veya

omzuna hafif dokunma gibi jestleri fiziksel temas yoluyla destek olmayı sağlayabilir. Ayrıca masaj yapmak sevgi dili fiziksel temas olan bir kadın için en etkili uygulamalardan biri olabilir.

Ebelikte Sevgi Dilinin Uygulanması

Ebelik uygulamalarında sevgi dilinin etkin kullanımı, gebelik ve doğum sürecinde ebe ile kadın arasındaki ilişkiyi derinleştirme potansiyeli oluşturur. Sevgi dilinin ebelikte kullanımı, kadınların perinatal deneyimlerini pozitif yönde etkileyebilir. Araştırmalar, sürekli duygusal bakımın annede doğum korkularını azalttığını, daha az ağrı deneyimlediğini ve doğum sonrası depresyon oranlarını düşürdüğünü göstermiştir (Cankaya & Can, 2021; Özhüner & Özerdoğan, 2024). Ebelik alanında sevgiye dayalı yaklaşım/bakım özenle ele alınabilir. Bu hususta derin bir anlayış geliştirilmesine ihtiyaç vardır.

Sonuç

Sevgi dili farkındalığı, ebelerin duygusal ve ruhsal boyutlarda kadına özgü bir perinatal destek sunmasını ve kadın ile ilişkisini geliştirmesini sağlayabilir. Sevgiye dayalı bir yaklaşım esas alınarak ebelerde sevgi dili farkındalığının geliştirilmesi ve ebelik uygulamalarına entegrasyonu önerilir.

Kaynaklar

Chapman, G. (2015). The five love languages: how to express heartfelt commitment to your mate. Northfield Publishing.

Black K. A. & Schutte, E. D. (2006). Recollections of being loved: Implications of childhood experiences with parents for young adults' romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 27(10), 1459-1480.

ICM (2024). ICM Essential Competencies for Midwifery Practice. The Hague: International Confederation of Midwives.

Kizilkaya, T. (2024). Sevgi Dili. İçinde: Aşk Olsun Editör: Gökben Hızlı Sayar. Nemesis.

Krausé, S. S., Minnie, C. S., & Coetzee, S. K. (2020). The characteristics of compassionate care during childbirth according to midwives: a qualitative descriptive inquiry. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20, 1-10.

Odent, M. (1999). (Çeviri) Sevginin ve Doğumun Kimyası. Gün Yayıncılık, sf.19.

Olza, I., Uvnas-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Leahy-Warren, P., Karlsdottir, S. I., Nieuwenhuijze, M., ... & Buckley, S. (2020). Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth. *Plos One*, 15(7), e0230992. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230992>,

Özhüner, Y., & Özerdoğan, N. (2024). The effect of the Watson model-based psycho-educational intervention on preventing

postpartum depression. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 30(8), 1653-1663.

Shiindi-Mbidi, T. S., Downing, C., & Temane, A. (2023). Midwives' and women's experiences with respectful maternity care around the globe: A meta-synthesis. *Women and Birth*, 36(5), e461-e470.

Staniszewska, S., Boardman, F., Gunn, L., Roberts, J., Clay, D., Seers, K., ... & O'Flynn, N. (2014). The Warwick Patient Experiences Framework: patient-based evidence in clinical guidelines. *International Journal for Quality in Health Care*, 26(2), 151-157.

Türk Dil Kurumu - TDK. <https://sozluk.gov.tr/>
Erişim:25.12.2024

Weintraub, P. & Verny, Thomas. (2014). Nurturing the unborn child: A nine-month program for soothing, stimulating, and communicating with your baby. Open Road Media. p.20.

Vogels-Broeke, M., de Vries, R., & Nieuwenhuijze, M. (2020). Dimensions in women's experience of the perinatal period. *Midwifery*, 83, 102602.

Vogels-Broeke, M., de Vries, R., & Nieuwenhuijze, M. (2021). Validating a framework of women's experience of the perinatal period; a scoping review. *Midwifery*, 92, 102866.

