

COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK



"Bu bakım rehberi TÜBİTAK desteğiyle, 1001 projesi COVID-19 ve Toplum çağırısı kapsamında desteklenen 120K416 numaralı proje kapsamında hazırlanmıştır."

COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK

RUHUNUZA İYİ BAKIN

- Kendinize odaklanın. Kendinizle ilgilenin. Stresli zamanlarda size iyi gelebilecek ya da yapabileceğiniz şeyleri planlayın. Yemek yapmak, açık havada yürüyüş yapmak, kitap okumak, sevdiğiniz bir programı izlemek gibi gününüzün bir bölümünde kendiniz için bir aktivite yapmaya çalışın.
- Negatif duygular günlük yaşamınızı etkilemeye başladığında eşiniz, aileniz, arkadaşlarınız, hekiminiz ya da uzman bir psikolog/psikiyatristten danışmanlık almaktan çekinmeyin. Özellikle doğum sonu erken dönemde pek çok anne duygusal dalgalanmalar yaşayabilir ve profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilir. Yardıma ihtiyacınız olması sizin sorunlarla başedemediğinizi göstermez ya da sizi kötü bir anne yapmaz.
- Ağlamaktan korkmayın ve duygularınızı bastırmayın. Zaman zaman üzgün hissetmek ve ağlamak yanlış değildir. Bu durum sizin zayıf olduğunuzu değil, insan olduğunuzu gösterir.
- Yaşayabileceğiniz duygusal dalgalanmaların normal olduğunu bilin. Olanağın dışı günlerde bebek yetiştirmenin anlaşılır ve doğal zorluklarını yaşadığınızı unutmayın.



COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK

RUTİNLERİNİZİ SÜRDÜRÜN

- Her sabah yatağınızı toparlayın, perdelerinizi açın ve pijamalarınızı çıkarıp rahat günlük kıyafetler giyin.
- Kendi hazırlandıktan sonra bebeğinizi hazırlayın. Ona da temiz ve rahat giysiler giydirin.
- G n n z  nasıl geçireceğinizi, hangi yemeği yiyeceğinizi, günlük aktivitelerinizi planlayın.
- Bebeğinizle yapabileceğiniz günlük rutinler oluşturun (banyo yaptırmak, müzik dinlemek, açık havaya çıkmak gibi)
- Eğer bir uyku rutininiz varsa bunu sürdürmeye çalışın. Aynı şekilde bebeğiniz için uyku rutini oluşturmaya çalışın.
- Kafein tüketiminden kaçının.
- Her gün düzenli olarak yorucu olmayan bir fiziksel egzersiz programı uygulamaya çalışın (bebeğinizin uyku zamanlarını değerlendirebilirsiniz).
- Dinlenirken pozitif şeyler düşünmeye çalışın.
- Gevşeme ve nefes egzersizleri uygulayabilirsiniz. (Bir elinizi karnınıza, diğer elinizi göğsünüze koyun. Burnunuzdan yavaşça ve derin bir nefes alın. Nefes alırken g ğs n z yerine karnınızı şişirmeye çalışın.)



BEDENİNİZE İYİ BAKIN

- Başkalarının davranışları ya da belirsiz olaylar gibi kontrolünüz dışında olan şeyleri kendi akışına bırakın. Bunun yerine evde yapabileceğiniz aktiviteler bulmaya çalışın ve kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanın.
- Zaman bulduğunuzda dinlenin ve uyuyun.
- Kaliteli beslenin ve bol su için. Gün boyunca uyanık ve zinde kalmak umuduyla kafein tüketimini artırmayın.
- Düzenli duş alın, temiz kıyafetler giyin ve dış g r n ş n ze  zen gösterin.



COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK

Unutmayın ki yalnız değilsiniz!

Eksik ya da yetersiz değilsiniz. Pek çok anne sizinle benzer bir süreçten geçiyor ve benzer duyguları yaşıyor. Uygun destek ve yardımla herşeyin yoluna girmesi sizin elinizde. Kendinizi psikolojik olarak güçsüz hissettiğiniz anda profesyonel destek almayı ihmal etmeyin.

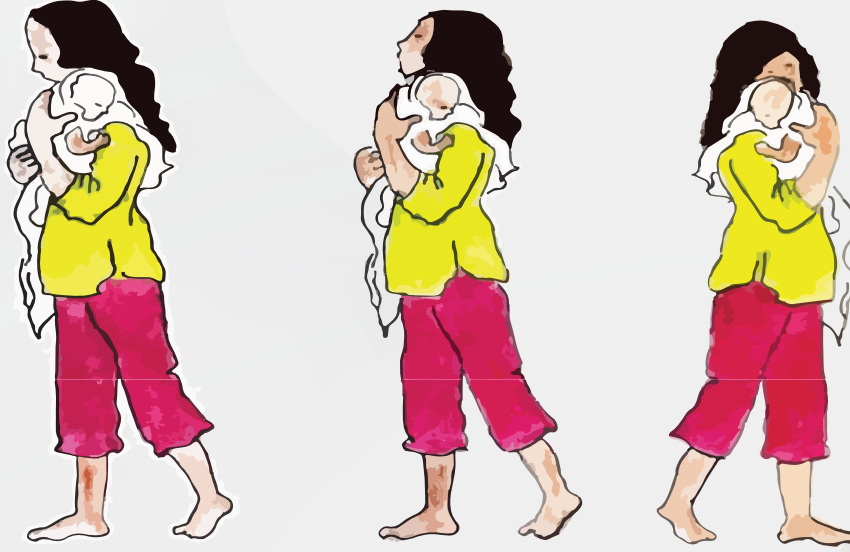
Bunları Yapabilirsiniz!



SOSYALLEŞİN

- Doğum sonu dönemde aile, arkadaş, akraba ziyaretlerini pandemi sebebiyle istemesek bile, sosyal çevrenizle iletişiminizi sürdürün. Sizi psikolojik olarak güçlendirecek insanlarla görüntülü görüşmeler ya da telefon konuşmaları yapın. Pandemi sebebiyle kendinizi yalnız hissetmeyin.
- Kendinize yakın hissettiğiniz biriyle mesajlaşın ya da konuşun. Duygularınızı biriyle paylaşmak size iyi gelecektir.
- Ailenizle kaliteli zaman geçirebileceğiniz bir aktivite belirleyin. Örneğin bebeğinizin banyosunu eşiniz ve ailenizle birlikte yaptırın. Banyo sonrası bebeğinize eşinizle birlikte masaj yapın. Birlikte bebeğinizin geleceği ile ilgili planlar yapın.

COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK



Bebeğinizi kucağınıza alıp hastaneden eve gittiğiniz an anne olmanın güzelliklerini ve zorluklarını keşfetme süreciniz başladı. Bu yolculuğun şu anda kontrol edemeyeceğiniz birçok yönü olduğu gibi, küçük adımlarla kontrol edebileceğiniz ve şekillendirebileceğiniz başka yönlerinin farkında olmanızı istiyoruz. Pandemide izolasyon önlemleri nedeniyle evde geçirdiğiniz zamanın artması bebeğinizi tanımanız ve onunla kaliteli zaman geçirmeniz için iyi bir fırsat olacaktır.



Gebelik ve doğum sonu dönemde anneler değişen, çok renkli bir duygu durumu ile karşı karşıya kalabilir. Siz de bir taraftan sevinç, keyif ve sevgiyi hissederken, diğer taraftan yalnızlık, stres ve korku yaşayabilirsiniz.

Pek çok anne hayatına giren bir bebeğin bakımı konusunda aniden endişeye kapılabilir. Bunun temelinde “ideal anne” olmaya çalışırken kendini yetersiz hissetme ve suçluluk duygusu yatabilir. Yorgunluk, kesintisiz uyuyama ve hormonal değişimler negatif düşüncelerin şekillenmesine zemin hazırlayabilir. Sizler de pandemi sürecinde bu karmaşık duyguları ve kaygıyı yaşıyor olabilirsiniz.

COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK



Annelik normal zamanlarda bile çok çeşitli duyguları içeren bir süreçtir. Ancak, siz hiç kimsenin hayal bile edemeyeceği sıradışı zamanlarda anne oldunuz. Gebelik ve doğum döneminizin planladığınız ya da beklediğiniz gibi ilerlememiş olabileceğinin farkındayız. Bu süreçte diğer annelerin durumla nasıl başa çıktıklarını merak edebilirsiniz.

Kendinizi anneliğiniz konusunda eleştirebilir, hayalinizdeki gibi bir anne olup olmadığınızı sorgulayabilirsiniz. Annelik dönemiyle ilgili kaygı hissetmenizin normal ve anlaşılabilir olduğunu unutmayın.

Bulduğumuz dönem ve yaşadığımız günler belirsizliklerle dolu olsa da her şeyin geçici olduğunu biliyoruz. Ancak şunu aklınızdan çıkarmayın: Kötü günler kadar, iyi günler de geçicidir. Bebeğiniz günden güne hızla büyürken bir mucizeye tanıklık ediyorsunuz. Bebeğinizi bir daha bebek olarak göremeyeceksiniz. Ayrıca, şu anda hayatınızın en özel, en değerli, en heyecan verici ve en tatmin edici dönemini yaşıyor olabilirsiniz. Bu güzelliklerin tadını çıkarın. Geçmişten gelen psikiyatrik bir hastalığınız varsa (depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, panik atak gibi) pandemi döneminde bu sorunlarınız alevlenebilir. Bu nedenle psikiyatrik destek almayı ihmal etmeyin.



COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK

Çok yakın bir zamanda gebelikle başlayan yolculuğunuzu anne olarak tamamladınız. Bebeğinize kavuştuğunuz için neşe, umut, heyecan ve rahatlama hissediyor olabilirsiniz.

Bununla birlikte, doğum sonu dönemde endişe, şüphe, üzüntü ve bitkinlik hissetmek de çok anlaşılır ve normaldir. Ayrıca, gebelik ve doğum sürecinde herşey mükemmel bir şekilde gitmemiş olabilir. Annelik yolculuğunuzda psikolojinizi olumsuz etkileyen engellerle karşılaşmış (planlanmamış gebelik, infertilite, yüksek riskli gebelik, zor doğum gibi) ya da bedeninizde meydana gelen değişikliklerden olumsuz etkilenmiş olabilirsiniz.

Sizin için yeni ve beklenmedik zorlukları içeren çok sıradışı zamanlar geçirdiğimiz bu salgın günlerinde anne olmanın zorluklarının ve kaygılarınızın farkındayız. Şu anda yaşadığımız yeni tip Koronavirüs salgınına rağmen, bir bebeğe sahip olmanın inanılmaz bir mucize olduğunu unutmayın. Pandemiye rağmen gebelik sürecini başarılı bir şekilde tamamladığınız ve bebeğinizi kucağınıza aldığınız için sizi kutluyoruz.

Pandemi sürecinde bebek bakımı konusunda kafanızda çok fazla soru olduğunun farkındayız.

Bu kitapçık, doğum sonu döneminizde pandeminin psikososyal etkileriyle başetmenize yardım etmek ve bebeğinizle güçlü bir bağ kurmanızı kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmıştır.

COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK

Pek çok anne pandemi gibi küresel bir kriz olmadığı zamanlarda bile, doğum sonu dönemde kendini yalnız hissedebilir. Pandemi döneminde evde geçirilen zamanın artması, sosyal yaşamın ve sosyal ilişkilerin değişmesi annelerin doğum sonu döneme uyumunu zorlaştırabilir. Ayrıca, profesyonel destek için sağlık kuruluşlarına gitmekten kaçınma annelerin süreç ile baş etmesini güçleştirebilir.

•Virüsün kuluçka süresi 2-14 gündür, ancak enfekte kişiler semptom göstermeye başlamadan önce damlacık yoluyla ve solunumla virüsü bulaştırabilir. Kalabalık ortamlara girmekten kaçının.

•Maske, mesafe ve hijyen kurallarına uymaya özen gösterin.

•Şu ana kadar güvenle kullanılabilecek bir aşı henüz geliştirilmemiş olduğu için, zorunlu olmadıkça yolculuk yapmamalı, toplu taşıma araçlarına binmemeli ve COVID-19 pozitif insanlarla temastan kaçınmalısınız. En önemlisi de kişisel hijyen kurallarına çok dikkat etmelisiniz.

•Eşiniz, aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi güçlendirin. Telefon, görüntülü konuşma, online kurslardan ya da destek gruplarından faydalanabilirsiniz. Sosyal medya gruplarına ve bloklara üye olup sizinle aynı durumda olan annelerle etkileşimde bulunabilirsiniz.

•Yemek ve temizlik yapmak, bebek bakımı gibi ev içi sorumluluklarını eşiniz ve ailenizle paylaşın. Çevrenizden destek alın. Eşinizden ve ailenizden beklentilerinizi ve isteklerinizi açıkça söyleyin.

•Kısa süreli de olsa gün içinde dinlenmek için kendinize zaman ayırın.

•Sağlıklı yiyecekler yiyin, bol sıvı tüketin ve evde egzersiz yapmaya dikkat edin.

•Sigara ve alkol tüketiminden kaçının.

•Bebeğinize baktığınız kadar kendinize de bakın. Anne-baba olmak herhangi bir zamanda bile çiftler için stres verici olabilmektedir. Olayların kontrolünüz dışında gelişiyor olmasının ve pandemi sürecinde yaşanan belirsizliğin stres yaşamınıza sebep olması anlaşılabilir bir durumdur. Stresli ya da huzursuz olmanız sizinle ilgili bir sorun ya da sizin suçunuz değildir.

•Yaşadığımız olağan dışı durumda yeni anne olan pek çok kadının sizinkine benzer kaygıları olduğunu ve yalnız olmadığınızı unutmayın.

•Medyanın dikkat çeken haberleri öncelikli olarak verdiğini ve herkesin aynı şeyleri yaşamak zorunda olmadığını bilin. Haberler ve sosyal medyanın kaygılarınızı artırdığını ya da psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini farkederseniz, haberleri takip etmeye ara verebilirsiniz.

COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK

COVID-19 Pozitif Olan Anneler İçin Öneriler

•Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bebeğın erken dönemde emzirilmesinin bebek sağığı açısından hayati önemi olduğunu vurgulamakta, COVID-19 enfeksiyonun anne sütüne geçtiğı ile ilgili henüz geçerli bir kanıt olmadığını belirtmektedir. DSÖ tarafından COVID-19 testi pozitif olan ve klinik seyri ağır olmayan annelere bebeklerini emzirmeleri tavsiye edilmektedir. ABD Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezi (Centers for Disease and Control-CDC) ise virüsün anne sütüne geçişı ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğunu ve anne sütünün bebeğı enfeksiyonlardan korumak için önemli bir kaynak olduğunu belirtmektedir. Bakımınızı üstelenen hekiminizle görüşüp emzirme ve karantina sürecinde bebeğı sizden ayırıp ayırma kararını veriniz.

•TC Sağlık Bakanlığı “Solunum Sistemi Hastalarının Yaygın Olduğı Dönemde Sağlık Kuruluşlarında Gebe Takibi” bakım rehberinde emzirmenin güvenliğı veya anne bebek ayrılması ile ilgili verilerin yetersiz olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle, eğer anne klinik olarak ağır ya da kritik derecede hasta ise, anne ve bebeğın ayrılmasının en iyi seçenek olduğı, ancak annenin süt üretimini devam ettirmek için sütün sağılmaya devam edilmesi önerilmektedir. Anne klinik olarak stabil ise, temizlik ve maske kurallarına uyarak yenidoğanı emzirebileceğı belirtilmektedir.

•Emzirme yerine süt sağılacaksa ellerin iyice yıkanması ve süt sağılan kabın hijyenine dikkat edilmesi gerekmektedir. Süt sağıma pompası kişiye özel olmalıdır ve her süt sağıma işleminden sonra dikkatlice temizlenmelidir. Özetle, bebeğınızın sağılığını korumak için olası bütün önlemler alınmalıdır. Eğer sağlık çalışanlarıyla birlikte emzirme kararı aldıysanız, emzirme öncesinde ellerin yıkanması, odanın havalandırılması, emzirirken maske takılması, yüz sperliğı kullanılması ve mümkünse koruyucu kıyafet giyilmesi önerilmektedir.

“Mükemmel anne olmanın hiçbir yolu yokken, iyi bir anne olmanın milyonlarca yolu vardır.”

JILL CHURCHILL

COVID-19 SALGININDA ANNE OLMAK

Kaynakça

- Centers for Disease Control and Prevention. (2020, Kasım 6).Coronavirus Disease (COVID-19) and Breastfeeding. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/-covid-19-and-breastfeeding.html>
- Ceulemans, M., Hompes, T., & Foulon, V. (2020). Mental health status of pregnant and breastfeeding women during the COVID-19 pandemic: A call for action. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 151(1), 146-147. <https://doi.org/10.1002/ijgo.13295>
- Davenport, M. H., Meyer, S., Meah, V. L., Strynadka, M. C., & Khurana, R. (2020). Moms are not ok: COVID-19 and maternal mental health. *Frontiers in Global Women's Health*, 1, 1. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.00001>
- Gribble, K., Marinelli, K. A., Tomori, C., & Gross, M. S. (2020). Implications of the COVID-19 pandemic response for breastfeeding, maternal caregiving capacity and infant mental health. *Journal of Human Lactation*, 00(0), 1-13. <https://doi.org/10.1177%2F0890334420949514>
- Hermann, A., Fitelson, E. M., & Bergink, V. (2020). Meeting maternal mental health Needs during the COVID-19 pandemic. *JAMA Psychiatry*, Online First. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.1947
- International Federation of Gynaecology and Obstetrics. (2020, Kasım 5). Safe Motherhood and COVID-19. <https://www.figo.org/safe-motherhood-and-covid-19>
- Lovatt A. (2020, Kasım 4). Being With Your Baby... Becoming a Mum. Cheshire and MerseysideSpecialist Perinatal Service Guideline. https://www.acacia.org.uk/files/cms/286_NHS_Being%20with%20your%20baby%20becoming%20a%20mum.pdf