



DOĞUMA KAMP YAPARAK HAZIRLANMAK İSTER MİSİNİZ?

YAZI PINAR HIÇDURMAZ KAYIRAN

Evet, doğum yaklaştığında kendinizi hazır hissetmemeniz, birtakım endişelerinizin olması gayet doğal. İşte tam da bu sebeplerden yola çıkmış bir doğuma hazırlık kampı düzenlediğini duyduk ve neler yapıyor sizler için öğrendik.

Dr. Furkan Kayabaşoğlu tarafından gerçekleştirilen Campalle Doğuma Hazırlık Kampı'nda anne ve baba adayları, hafta sonunda bir araya gelip mini bir kamp eğitimi ya da daha çok bir kamp serüveni yaşıyor. 12 yıllık kadın hastalıkları, doğum ve tüp bebek uzmanı olan Kayabaşoğlu, bu kampta neler olduğunu ve kampın çıkış hikayesini anlattı.

Doğuma hazırlık kampları düzenliyorsunuz. Campalle adını verdiğiniz bu kampların çıkış hikayesini anlatır mısınız?

Son birkaç yıla kadar çok yoğun doğum mesaisi olan bir hekimdim. Ancak özellikle çocuklarımın büyümesi ile doğum tempomu azaltmayı tercih ettim. Öyle ki yoğunluğum nedeniyle bir yıl boyunca hiç anne adayı kabul edemediğim bir süreç yaşadım. Ama sağ olsun anne adayları beni hiç bırakmadılar. Zaman içinde acaba "bireysel hekimlik" anlayışını biraz değiştirebilir miyim diye düşünmeye



başladım. Çünkü yetişebileceğimin çok üstünde bir talep vardı. Aslında insanlar sadece doğumlarını gerçekleştirmemi değil, benim hamilelik ve doğum hakkında yaklaşımı deneyimlemek istiyorlardı. Bunun üzerine çalıştığımızda anne-baba adaylarının tek tek değil de küçük gruplar halinde ağırlayacağımız, eğitim içeriğini ve ekibini benim oluşturduğum, birkaç gün süren "doğuma hazırlık kampı" fikri olgunlaştı.

Bu kampların doğuma faydası nedir?

Doğum son derece fizyolojik bir süreç. Zaten bu eğitimlerin amacı kadınlar doğurabilsin değil. Doğurmak kadının doğasında var ve her kadın bu güce sahip. Campalle kadınların doğurabilmesini sağlamıyor ama bir düşünün dans etmek için bir eğitime ihtiyacınız var mı ya da yemek yapmak için? İnsanlar yüzyıllardır dans ediyor, yemek yapıyor. Pekî dans eğitimleri, yemek kursları neden var! Daha iyisini yapabilmek için. İşte campalle de anne adayları bu süreci daha iyi yaşayabilsinler diye var.

Bu kamplarda neler var?

Campalle oldukça kapsamlı bir eğitim organizasyonu... Ben ve doğum eğitimlerimiz anne-baba adaylarımıza dört ana oturumda doğum öncesi hazırlıkları, doğum sürecini, bebek bakımını ve anneliği anlatıyoruz. Sabah güne spor ile başlıyoruz, anneler salonda yoga egzersizleri yaparken, biz babalar yürüyüşte sohbet ediyoruz. Bunun dışında eğlenceli workshoplar düzenliyoruz. Annelerimiz kendi elleriyle çatlak önleyici solüsyonlar hazırlıyorlar, sağlıklı atıştırma tarifleri aldıkları beslenme eğitimi saatlerimiz oluyor. Bir de çok değerli söyleşilerimiz var. Kordon bankacılığını konuşuyoruz, ilkyardım ve uyku üzerine çok tecrübeli isimlerde öneriler alıyoruz.

Siz neden böyle bir organizasyona ihtiyaç olduğunu düşündünüz?

Aslında başlangıçtaki amacımız anne adaylarının doğuma olumlu bakmalarına destek olmaktı. Ama zamanla campalle'nin bambaşka bir katkı sağladığını gözlemledik. Kadınlar, sosyal hayatlarında her ne kadar aktif olsalar ve etraflarında dostları, arkadaşları var olsa bile, hamilelik döneminde biraz yalnızlaşıyorlar. Aslında anne adaylarının gündemleri değişiyor ve sosyal ortamlarından farklılaşıyorlar. Tamamladığımız kamplarda benzer hamile-



lik haftalarında bir araya gelen, benzer sosyokültürel bakış açısına sahip anne adayları arasında inanılmaz bir sevgi bağı oluştu. Tıpkı erkeklerin askerlik dönemleri gibi, campalle içinde de "devrecilik" başladı. Her etkinliğin anneleri etkinlikten sonra birbirleriyle görüşmeye devam ederek, doğumlarına ve sonrası dönemlerinde yaşadıkları ortak sıkıntılara omuz verdiler. Hatta kendilerine "campanne" diyorlar. What's app ve sosyal medya üzerinde organize oluyorlar.

Kaç gün sürüyor? Katılım koşulları neler?

Aslında eğitimler cumartesi ve pazar günleri... Eğer etkinliğimiz boşazda ise otelimize cumartesi sabahdan giriyoruz, Sapanca'da ise misafirlerimiz cuma akşamından giriş yapıyorlar. Tek katılım koşulumuz ise hamile olmak... Ama minik anne adaylarımızı daha sonraki etkinliklerimizde ağırlamayı tercih ediyoruz. Çünkü doğuma biraz yaklaşmış, göbekleri kocaman olmuş annelerimize göre bizim eğitim içeriğimiz... En yüksek verimle yararlanmak için, acele etmeyerek 28 hafta ve sonrasında katılımı öneriyoruz.

Kampa çift olarak katılıyorlar galiba... Babaların katılımı neden bu kadar önemli?

Çünkü bebeğin %50 hissedarı da babalar! Bakın her etkinlik başında babalara soruyorum, "bu etkinliğe isteyerek gelen oldu mu?" diye... İnanın bir kişinin bile elini kaldırmadığı çok oldu. Babalarımız çok büyük oranda, anne adaylarının ısrarıyla geliyorlar kamplara... Ama



her seferinde kamp sonunda bambaşka gidiyorlar. Çünkü "pilates topunda beni zıplatırlar mı" endişesiyle geldikleri kamptan hamileliğe, anneliğe yeni bir bakış açısı kazanmış olarak evlerine dönüyorlar. Bu konuda çok iddialıyım. Bu kamplar annelere bir katkı sağlıyorsa, babalara en az beş kat fazlasını katıyor.

Türkiye'de veya dünyada benzer örnekleri var mı campalle'nin?

Tabii ki ülkemizde çok değerli kişilerce, çok değerli hamile eğitimleri düzenleniyor. Ancak campalle kapsamında başka bir örnek yok. Dünya üzerinde de bizim etkinliğimizin benzerine denk gelmedim.

Varmak istediğiniz hedef ne?

İlk olarak annelerin sahiplendiği bir etkinlik olmayı hedefliyorduk, "campanne" oldular... Çok mutluyuz. İkincisi de Türkiye'nin her köşesine ulaşabilmeyi istiyoruz, her şehirden misafir ağırlayalım, farklı farklı şehirlerde campanneler olsun diye hayal ediyoruz. ♥