

# KENTLİ KADININ DOĞUM SÜRECİNDEKİ DESTEKÇİSİ: DOULA

Aslı BÜYÜKOKUTAN TÖRET\*  
Tuğçe ÖZDEMİR\*\*

**Öz:** Geçiş aşamalarından ilki olan doğumla ilgili inanış ve uygulamaların merkezinde, başka bir canlıyı bedeninde taşıyarak onun dünyaya gelmesine vesile olması nedeniyle kadın yer almaktadır. Sağlıklı çocuk/ lar dünyaya getirmiş tecrübeli ve bilgili kadınlar, doğum öncesi süreçten başlamak üzere hemcinslerini gebeliğe ve doğuma hazırlamayı, onun güvenli ve sağlıklı bir şekilde doğum yapmasını sağlamayı, loğusalık döneminde ona destek olmayı amaçlar. Bugün kent hayatında da kadına ve ailesine doğum öncesi, doğum sırası ve sonrasında fiziksel, duygusal ve bilgilendirici destek veren “doula” bulunmaktadır. Doula sertifikasına sahip olan, tıbbi bir sorumluluğu ve yetkisi olmayan bu uzman, kentte doğum süreci boyunca anne adayının ve ardından annenin elini tutandır.

Makalede; Eskişehir kent merkezindeki doula ve doula hizmetleri üzerinde durulmuştur. Yapısal ve işlevsel özellikleriyle ele alınan doulalık hakkında tespit ve yorumlar yapılmıştır. Doulanın, geleneksel toplum hayatında doğum öncesinde ve sonrasında kadına manevi bakımdan destek olan kadın akraba ve yakınların; doğum anında ise artı ya da arka ebelerin işlevini, kent hayatına taşıdığı görülmüştür. Türkiye’de henüz Sağlık Bakanlığı denklığı olmamakla birlikte doula eğitimi sertifikası veren kuruluşların her geçen gün artması, doulalık için resmi bir meslek tanımının yapılacağı ve akademik eğitimin verilmeye başlanacağı zamanların yakın olduğunu düşündürmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Eskişehir, doula, doğum, gebe, kent folkloru.

**Doula: Supporter of the Urban Woman During the Birth process**

**Abstract:** The woman is at the center of the beliefs and practices related to birth, which is the first of the transitional stages, as she carries another living being in her body and is instrumental in his/her birth. Experienced and knowledgeable women who have given birth to healthy children aim to prepare their fellows for pregnancy and childbirth starting from the prenatal period, to ensure that they give birth safely and healthily, and to support them during the postpartum period. Today, in urban life, there is a “doula” that provides physical, emotional and informative support to women and their families before, during and after birth. This specialist, who has a doula certificate and has no medical responsibility and authority, is the one who holds the hand of the expectant mother and then the mother during the birth process in the city. The article focuses on Doula and Doula services in Eskişehir city center are emphasized. Identifications and comments have been made about the Doula, which is considered with its structural and functional features. It has been observed that Doula

\* Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Eskişehir. E-posta: abuyukokutan@hotmail.com ORCID ID: 0000-0001-8732-6043

\*\* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Türk Halk Bilimi Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi, Eskişehir. E-posta: tugceozdemir26@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-9112-2641

*carries the function of female relatives and relatives who support the woman spiritually before and after birth and art or back midwives at the time of the birth in traditional public life. Although there is no equivalence of the Ministry of Health in Turkey, the increasing number of institutions that issue Doula training certificates day by day, makes us think that the time for an official definition of a profession for Doula will be made and academic education will begin soon.*

**Keywords:** *Eskişehir, Doula, birth, pregnancy, urban folklore.*

## Giriş

İnsan hayatında yeni bir sürecin başlangıcı olan geçiş dönemleri, bireyi ruhsal ve bedensel olarak değişimlere uğratar. Bu bağlamda evlilik ve sonrasında gelen doğum evresi önemli bir yere sahiptir. Evlilikle birlikte aile hayatına adım atabilmenin ilk yolu açılmaktadır. Aile ise evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birliktir. Kadın çocuk dünyaya getirerek ailenin kurulmasına ve sürdürülmesine aracılık eder. Evlilik birlikteliğini aileye taşıyan çift, bir taraftan güçlenirken diğer taraftan içinde yaşadıkları toplumun gözünde farklı bir yer edinir. Birey ve toplum için büyük önem arz eden doğum etrafında bir dizi tören, inanış ve uygulama gerçekleştirilir.

Doğum büyük oranda kadın merkezli bir geçiş dönemi olduğu için tüm topluluk, özellikle kadın akrabalar, doğum olayına ilgi gösterir. Doğum sürecince hamile kadına ve kocasına uymaları gereken bir dizi davranış kuralı sunulur. Bu kurallar, yeni organizmanın sağlığına duyulan inançlardan kaynaklanır (Malinowski 2016: 96-97). Hamilelik süreci, doğum anı ve sonrasındaki kırk gün kritik süreçler olarak kabul edildiği için çocuğun anne karnında sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi ve sorunsuz bir şekilde dünyaya gelebilmesi için birtakım kaçınma ve tabular oluşturulmuştur.

Doğumun kolay ve tehlikesiz bir şekilde gerçekleşebilmesi için her şeyden önce doğumun yapılacağı mekânın maddi ve manevi anlamda arındırılması ve güvenli bir ortama dönüştürülmesi gerekmektedir. Manevi arındırmanın birincil sağlayıcısı da Türklerin “Umay Ana”sı ile “Fatma Ana”sının uzantısı olan “ebe kadınlar”dır. Ebe kadınlar, doğumun güvenli bir şekilde gerçekleşmesini sağlamanın yanı sıra dünyaya getirdikleri çocukların manevi anneleri de olmaktadır (Aça ve Yolcu 2019: 362).

Türk kültüründe “ebe” kelimesi doğum işini yaptıran kadın, büyük anne, uluğ kadın anlamlarına gelir. Göçer evli Türkmenler arasında ebeler, “ebe analar, aralık ebeleri” gibi adlar taşır ki bu durum ebelik kurumunun günümüze taşınan son izleridir. Ebelik görevini üstlenen kadınların toplum içinde özel bir yeri vardır (Ersoy 2007: 66).

Geleneksel toplum yapısında ön ebe ve art / arka ebe gibi kavramlarla karşılaşmaktadır. Ön ebe denilen kişi doğumu gerçekleştirirken, art/ arka ebe de doğum yapan kadını telkin etmek ve doğumu kolaylaştırmaya çalışmakla sorumludur. Art ebe gerektiğinde masaj yapar, sırtını sıvazlar ve “Fatma Ana Otu” denilen otu kaynatarak doğum yapan kadını rahatlatmaya çalışır. Bu görevi art ebe yapabildiği gibi doğum odasında yer alan, daha önce sağlıklı doğum yapmış, bilgi ve tecrübe sahibi kadınlar da üstlenebilmektedir.

Bugün kent hayatında tıpkı art ebe gibi görev yapan kadınlar bulunmaktadır. Doula -dula okunur- denilen bu kişiler başta anne adayı olmak üzere doğum sürecinde gebeye eşlik edecek olan herkese destek olur (URL-1). Sözcük olarak “doula” Yunancadan gelir. Anlamı “hizmet eden kadın” dır. Doğum koçu, doğum destekçisi, doğuma yardımcı kadın olarak da bilinir. Ancak Kuzey Amerika’da bulunan Doula Birliği, “koç” kelimesinin akla getirdiği imgenin, doulanın gerçek rolünü temsil etmediğine karar vermiştir. Bunun yanı sıra Türkiye’de ebe ve hemşirelerin de kendilerine doğum koçu demeleri nedeniyle, tıbbi olan ve tıbbi olmayan meslekler arasında kesin bir ayırım yapmak amacıyla, uluslararası kullanılan “doula” kelimesi tercih edilmiştir. Günümüzde doğum öncesinde, doğum sırasında ve lohusalık sürecinde kadına ve ailesine fiziksel, duygusal ve bilgilendirici destek veren eğitilmiş ya da deneyimli kadın anlamında kullanılmaktadır (URL-2).

Doula kavramının ortaya çıkışı şöyledir: Marshall Klaus, John Kennell, Steven Robertson ve Roberto Sosa adlı araştırmacılar, Guatemala’da tesadüfen bir kadın destekçinin doğumda bulunmasının doğumu ve anne bebek bağlanmasını etkileyebileceğini keşfetmişlerdir. 1980 yılında Guatemala’da bir doğumhanede çalışan görevliler, iki farklı doğum odasında bulunan kadınların doğum süreleri arasında fark olduğunu tespit etmişlerdir. Bir odada bulunan ve doğum öncesi süreci beraber geçiren bir grup kadının doğumu, diğer odadaki kadınların doğumlarından daha kısa sürmüştür. Araştırmacılar sonradan, doğumu daha kolay geçiren kadınların bulunduğu odada bir araştırma asistanının bulunduğunu fark etmiştir. Araştırmacı kadın orada destek vermek amacıyla bulunmamış ancak istemeden de olsa, odada doğum sürecini geçiren kadınlarla temas etmiş ve onları rahatlatmıştır. Diğer odadaki kadınların doğumu ortalama 19,3 saat sürerken, bu tesadüfi desteği alan kadınlar ortalama 8,7 saat içerisinde doğum sürecini tamamlamıştır (URL-3).

Klaus, Kennell, Robertson ve Sosa, bu keşfin ardından bir yardımcının doğum sürecini etkilemesinden yola çıkarak, bu desteği sağlaması için bazı profesyoneller görevlendirir ve bu görevlilere eski Yunancada “hizmet eden kadın” anlamına gelen “doula” adını verirler. 1986’da yayınladıkları "Doğum Sırasında Sosyal Desteğin Anne ve Bebek Hastalıkları Üzerindeki Etkileri" adlı çalışmaları İngiliz Tıp Dergisi’nde yayımlandıktan sonra, doula kavramı daha da bilinir hâle gelir ve 1992 yılında Penny Simkin ve Annie Kennedy’nin de katkılarıyla, DONA (Doulas of North America / Kuzey Amerika Doulaları) topluluğu kurulur. Burada profesyonel doulalar yetiştirmeye başlayan uzmanlar, günümüzde de hâlâ faaliyetlerini sürdürmektedir (URL-3).

Doula hamilelik, doğum ve sonrasında anneleri ve aileleri desteklemek üzere eğitim almış, medikal olmayan destekçiler için kullanılan tabir olarak literatürde yerini almıştır. İlk olarak 1986 yılında ortaya atılan doula kavramı, bu süreçlerde fiziksel desteğin yanı sıra duygusal destek almanın hem medikal hem de psikolojik etkilerini ortaya koyacak bir dizi araştırmanın sonucu olarak bir meslek olarak tanımlanmıştır (URL-3). Modern bir meslek olarak doulalık ABD’de 1992 yılında başlamış, son yirmi senede dünyanın her kıtasına ve 50 ülkeden fazlasına yayılmıştır. ABD’nin bazı eyaletlerinde doula hizmeti sağlık sigortaları tarafından karşılanmaktadır (URL-4).

Avrupa’da kurulan Avrupa Doulalar Birliği’nin 19 ülkeden üyesi bulunmaktadır. Bunların arasında İngiltere, Almanya, İsviçre ve Macaristan’daki doula toplulukları ile Türkiye’den de İçsel Doğum Doula Eğitimi yer almaktadır. Bu kuruluşun amacı, doulalar arasında iletişim kurup mesleki paylaşımı teşvik etmek, profesyonel gelişim için senelik kongreler düzenlemek ve Avrupa’da doulalık için yüksek standartlar kurmaktır (URL-4).

Türkiye’de ise ilk doula eğitimi, 2011 yılında İçsel Doğum Doula Eğitimi adıyla Julia Steils Paçacıoğlu tarafından vermeye başlanmıştır (URL-3). Sağlık Bakanlığı son yıllarda sezaryen doğumların azaltılmasına yönelik önlemler kapsamında doğum destekçilerine olan ihtiyaçtan söz etmektedir. Doğum sürecinde her kadının endişelerini giderecek ve doğum stresini en aza indirecek bu desteğin sağlanması açısından bazı özel ve resmi kurumlar doula eğitimleri vermektedir (Sağiroğlu 2018: 18).

Türkiye’de yetişen doulalar da doğumda kadınlara ve ailelere destek olarak doğumu güzelleştirmek için eğitim almaktadır. Farklı ekollerde eğitimlerin veriliyor olması, ailelere seçenek sunmak açısından çok faydalı olmaktadır. Bir gebe, doula seçmeden önce nasıl bir doula istediğini, doğum destekçisinden neler beklediğini bilerek doulanın aldığı eğitimi araştırabilmekte ve bu eğitimin beklentilerini karşılayıp karşılamayacağını değerlendirebilmektedir (URL-4). Ancak doulalık bugün Türkiye’de ve diğer ülkelerde yasal olarak tescilli değildir (Sağiroğlu 2018: 14).

Eskişehir’de ilk doula hizmetini başlatan kişi Nilüfer Ayhan’dır. Türkiye’deki ilk eğitime dâhil olarak doulalık sertifikasını almıştır ve bugün Eskişehir’de doulalık yapmaktadır. Eskişehir il merkezinde sosyal medyada doula paylaşımlarına ilgi yoğunudur. Bu paylaşımlar sayesinde de doula hizmeti gittikçe yaygınlaşmaktadır. Eskişehir’de az da olsa doula hizmeti veren başka kişiler de vardır ve sayıları her geçen gün hızla artmaktadır. Eskişehir il merkezi doğum konusunda bilinçlenmeye, yeniliklere açık bir kenttir.

Doula, doğum öncesi, doğum anı ve sonrasında doğuran kadınlara ve ailelerine fiziksel, duygusal ve bilgilendirici destek verecek şekilde tıbbi olmayan eğitim almış uzman kişidir. Modern doğum kültüründe, tüm doğum süreci ve doğum anı boyunca anne ile babaya kesintisiz destek sağlayan kişidir. Doula, doğumdan önce anne ve baba ile buluşup onların doğum ve ebeveynlik hakkındaki beklentilerini, korkularını ve arzularını keşfetmek için yoğun bir biçimde çalışır. Doula, ağrıyla başa çıkacak bir zihin yapısı geliştirmeleri ve işler beklediği ya da planlandığı gibi gitmediğinde durumla baş edebilecek donanımı edinebilmeleri için aileye destek olur (URL-4).

Sağlık çalışanları da dâhil olmak üzere isteyen tüm bireyler doula olabilmekte ancak bunun için özel bir eğitim almaları gerekmektedir. Türkiye’de bu konuda kavram karmaşası yaşanmaktadır. Doula, doğum fizyolojisi hakkında bilgili, eğitim almış ve birçok doğuma katılmış kişi olmasına rağmen annenin sağlığından sorumlu değildir. Bu görev annenin doktoruna ya da nadiren ebesine aittir (Türker 2010: 2). Doulalar tıbbi eğitim almadıkları için bebeğin kalp atışlarını kontrol etmez, muayene yapmaz ve ilaç vermezler. Doulalar sadece, hemşirelerin ve ebelerin aynı anda ilgilenmek zorunda oldukları kişi sayısı yüzünden zaman ayırıp veremedikleri fiziksel, duygusal ve bilgilendirici destek için orada bulunurlar (URL-4).

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, geleneksel toplum hayatında doğum öncesinde ve sonrasında kadına manevi bakımdan destek olan kadın akraba ve yakınlar; doğum anında ise art ya da arka ebeler bugün kent merkezlerinde yerini doulaya bırakmıştır. Benzer şekilde bu kişilerin gebeyi rahatlatmak ve doğumun sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini sağlamak amacıyla kullanıldıkları tüm destek malzemeleri de doula tarafından güncellenerek, değiştirilerek kullanılmaktadır. Bu güncelleme ve uyarlamalar sadece geleneği yaşatmak için değil, birey ve toplumun doğası ve temel gereksinimlerini göz önünde tutarak gerçekleştirilmektedir (Büyükokutan Töret 2017: 131).

Yazıda, Eskişehir kent merkezindeki doulalar ve doulalık hizmetleri üzerinde durulacaktır. Yapısal ve işlevsel özellikleriyle ele alınacak olan doulalık, gebelik dönemi, doğum ve loğusalık dönemi alt başlıklarıyla değerlendirilecektir. Çalışmanın verileri, elektronik kültür ortamında gerçekleştirilen alan araştırmasından elde edilmiştir. Pandemi nedeniyle yüz yüze görüşmeyi kabul etmeyen doulalar ile zoom programı üzerinden görüntülü ve sesli görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca sosyal medyada paylaşılan gönderiler, yapılan yorumlar ve bu hizmeti alanların görüşleri değerlendirilmiştir. Türkiye'ye yeni yerleşen doula kavramının, Eskişehir'de kendine bir kültür alanı oluşturmuş olduğunu görebilmek için yapısal özelliklerinden bahsetmek yerinde olacaktır.

### 1.Yapısal Özellikleriyle Doula

Türkiye'de doğuma hazırlık eğitimleri ilk olarak 2006 yılında Marmaris'te Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Hakan Çoker ve Lorens Arslan tarafından başlatılmıştır. 2010 yılında Hakan Çoker, Uzman Psikolog Neşe Karabekir ile birlikte İstanbul Doğum Akademisi'ni kurarak, profesyonel anlamda doula eğitim ve hizmetlerine başlamıştır. Lorens Arslan da bu akademiden yararlanarak, resmi olarak "doula" unvanını almıştır. İstanbul Doğum Akademisi'nden sonra İstanbul Gedik Üniversitesi, Gebze Teknik Üniversitesi gibi farklı kurumlar tarafından da sertifika programları açılmaya başlanmıştır. Önceleri sadece ebe, hemşire, psikoterapist, okul öncesi öğretmeni gibi doula kavramı ile ilişkili mesleklerle sertifika alma hakkı tanınırken daha sonra ilgi duyan ve bu alanda çalışmak isteyen bireylere bu hak verilmiştir (KK-4)\*.

Yüz yüze ve uzaktan eğitim şeklinde doula eğitimi verilmektedir. Her kurum eğitim planlamasını ve içeriğini kendine göre düzenlemektedir. Programlarda üç aşamalı bir eğitim metodu vardır. İlk aşamada, beslenme, nefes eğitimi, pilates ve yoga dersleri ile anne adayının sağlıklı bir gebelik geçirmesini sağlamak eğitimi verilir. İkinci aşamada anne adayına, doğum sürecinde masaj, termal uygulamalar ve diğer tekniklerle destek olmak öğretilir. Üçüncü aşamada ise lohusalık sürecinde anne sütü ve beslenme, emzirme ve bebek bakımı konularında eğitim verilir. Eğitimin sonunda yapılan sınavda başarılı olanlara sertifika verilmektedir. Doğula eğitimi sertifikası ile özel olarak doulalık yapılabilmekte, özel sağlık kuruluşlarında görev alınabilmekte ve özel danışmanlık merkezi açılabilir. Türkçe ve İngilizce olarak düzenlenen sertifika yurt dışında da kullanılabilir (KK-2).

\* Çalışma içerisinde kaynak kişiler (KK-1, KK-2, KK-3 ...) şeklinde belirtilmiştir. Kişiler hakkındaki ayrıntılı bilgilere (adı, soyadı, doğum yeri ve tarihi, tahsili, mesleği, görüşme tarihi) yazının sonunda yer verilmiştir.

Doula hizmeti; gebelik dönemi, doğum ve doğum sonrası yani lohusalık dönemi olmak üzere üç bölümde ele alınmaktadır. Anne adayını tüm aşamaları dâhil ederek douladan tam paket hizmet alabildiği gibi gebeliğinin sadece bir döneminde de destek almayı tercih edebilmektedir. Doulanın görevi anneye yardım etmek olduğu kadar babaya da yardım etmektir. Son yıllarda kent hayatında anne adaylarının eşlerinden doğum desteği beklentisi arttığı için çiftler birlikte eğitime katılabilmektedir.

### 1.1. Gebelik Dönemi

Kadının hamile olduğunu hissettiği ilk andan itibaren kendisi ve yakın çevresi için doğum serüveni başlamış olmaktadır. Uzun, meşakkatli ve bir o kadar da tehlikelerle dolu olabilecek gebelik sürecinde anne adayını ve bebeği korumaya yönelik inanış ve uygulamalar söz konusudur. Kent kültürünün yeni kazandığı doula hizmeti de gebelere hamilelik sürecinde bireysel ve toplu olarak eğitimler vererek sürecin sağlıklı ve keyifle tamamlanmasını sağlamaktadır.

Geleneksel kültürde evlerde doğum yapılırken, okullu ya da tıbbi bilgisi olan ebe ve bir de onun arkasında arka ebe vardır. Arka ebe de tıbbi bilgisi olmayan, mahallede daha önce doğum yapmış ama hem ebeye yardım edecek hem de kadının sakin kalması için ona yol gösterecek, onu telkin edecek birisidir. Doula da bu görevi yapar. Diğer bir ifadeyle, geleneksel toplum yapısındaki arka ebelerin işlevi, kent toplumunda doula üzerinden devam etmektedir. Bunun yanı sıra ebe varken doulaya neden ihtiyaç duyulacağı sorusu Türkiye’de henüz tartışılmaktadır. Ebe tıbbi süreci takip eder ama doğum sadece tıbbi bir süreç değildir. Tıbbi müdahale gereklidir ama anneliğe geçiş döneminde kadını rahatlatmak, ona destek olmak da en az tıbbi müdahale kadar önemlidir (KK-4). Doula, gebenin o anki ihtiyacına göre onunla birlikte hareket eden, yanında olan kişidir (KK-1).

Hamile kalmadan önce ya da hamilelik sürecinde kadınlar, kendi ihtiyaçlarını karşılayabileceğini düşündükleri bir doulaya sosyal medya aracılığıyla ya da çevresinden duyarak ulaşabilmektedir (KK-5). Henüz gebelik sürecinde olmayan ancak gebeliği düşünen kişiler için tek seanslık bir “doğuma hazırlık eğitimi” verilmektedir. Ancak asıl doula hizmeti gebe kaldıktan sonra başlamaktadır. Özellikle gebeliğin on beşinci ya da yirminci haftasından sonra doulayla çalışmak en doğru zamandır. Gebeliğin ilk aylarında bebeğin düşme tehlikesine karşı doulaların önerdiği bir yöntem olmadığı için ilk dört aylık tehlikeli sürecin atlatılması önerilmektedir (KK-4).

Doulayla öncelikle ön görüşme yapılmakta ve ihtiyaçlar analiz edilmektedir. Doula anne adayını daha yakından tanıyabilmek ve en doğru hizmeti verebilmek adına hayallerini, korkularını, aile için önemli olan şeyleri, neden doula hizmeti almaya karar verdiklerini analiz eder. Bununla ilgili bir form doldurmalarını isteyebilir (KK-4). İlk görüşme birbirini tanıma sürecidir ve çalışmaya başlamadan önce nasıl bir yol izlenmesi gerektiği konusunda ışık tutmaktadır.

Bir doulayla çalışmaya başlandığı zaman aileye bilgilendirme sözleşmesi imzalatılır. Bu sözleşmede, doulanın kim olduğu ve neler yaptığı açıkça yazılıdır. Doulanın bir sağlık personeli olmadığı; görevinin hamilelik sürecinde anneye manevi destek olmak, beslenme, nefes eğitimi, egzersizler yolu ile sağlıklı bir hamilelik geçirmesine yardımcı olmak; doğum sırasında masaj ve benzeri tekniklerle

destek olmak; lohusalık sürecinde anne sütü, emzirme ve bebek bakımı konularında anneyi desteklemek olduğu vurgulanır (KK-5).

Doula, ailenin beklentilerini göz önünde bulundurarak kendi yöntemlerine göre süreci planlar. İlk olarak doğum ve doğumun aşamalarını anlatır. Anne adayları, doğumun aşamaları anlatılırken kendi düşüncelerini ve beklentilerini daha açık ifade edebilmektedir. Karşılıklı konuşmalar ve gelen sorular doğrultusunda doula, anne adayının neye ihtiyaç duyduğunu tespit eder. Doktor randevusunda kendisine eşlik ederek doktoruyla tanışır. Diğer bir ifadeyle görüşmeler, seans gibi değil de anne adaylarını daha yakından tanımak ve onların kendilerini tanımları için yapılan çalışmalardan ibarettir (KK-4).

Doğal doğumun nasıl yapıldığı ve doğumda kullanılabilecek pozisyonlar üzerinde durulur. Anne adaylarının iç güdülerini keşfetmeleri ve o sesi tekrar duyabilmeleri için kimi zaman masal anlatılmakta, kimi zaman meditasyon kimi zaman da resim yapılmaktadır. Bir de bilinçaltı bilgilerini keşfetmeleri için ortam sağlanmaktadır. Bu yolculuk birebir ya da grup hâlinde de yapılabilmektedir. Grup halinde olursa tarihleri doula belirlemekte, birebir istendiği takdirde kişiye özel bir tarih belirlenebilmektedir. Ancak grup eğitimleri daha verimli geçmektedir. Çünkü biri kendi keşfini anlatırken diğeri duyuyor ve o da düşünmeye başlıyor. Babalar da grup etkinliklerine aktif olarak katılabilmektedir (KK-4).

Doğuma hazırlık eğitiminde emzirme ve bebek bakım eğitimleri verilir. Bu eğitimlerde, aşağıdaki fotoğraftaki gibi yapay meme modellerinin yanı sıra top ve oyuncak bebekler kullanılır (KK-2). Çift olarak hafta sonlarında ayrı bir eğitim de verilebilmektedir. Bu eğitim iki hafta sonu devam etmektedir. Söz konusu eğitimlerin ikinci seansı da lohusalık doulasında verilmektedir Seansların süresi anlaşmaya ve ihtiyaca bağlı olarak değişmektedir (KK-3).



Kadınları hamilelik sürecinde rahatlamak ve gebelik ağrılarını azaltmak için doula, çalışma planına hamile yogası ve pilatesi de dâhil edilebilmektedir. Gebe, bu konularda uzman bir doula ile ya da dışarıdan bir eğitimle çalışabilir. Hamile yogası, bireyi stresten ve negatif duygulardan arındırarak iç huzuru sağlar. Vücuda esneklik ve dayanıklılık kazandırarak hamileliğe bağlı ağrı ve sancıları azaltır. Rahim kaslarını güçlendirerek doğal doğumu kolaylaştırır. Benzer şekilde hamile pilatesi, de bacak kaslarını güçlendirir. Hamilelik süresince bireyin yaşam kalitesini yükseltir (KK-2).

Hamilelikte destek süreci eğitimi yani hamilelik eğitimi; doğum eğitimi, lohusalık eğitimi ve bebek bakımı konuları üzerine gerçekleştirilir. Hamilelik ve

doğum eğitiminde daha çok bilimsel bilgiler aktarılır. Doğumun nasıl gerçekleştiği, kaç aşaması olduğu, doğum başladığında neler yapmak gerektiği gibi konulardan söz edilir ki gebenin böylesi bir durumla karşılaştığında sakin olmasına yöneliktir. Lohusalık eğitimine ise eşlerle birlikte gidilebilir. Babaya da lohusalık sürecinde neler yaşayacağı, onu nelerin beklediği, hormonların nasıl değiştiği ve nelere yol açabildiği gibi bilgiler bilimsel nedenleri ile anlatılır. Bebek bakımı eğitimine de babayla birlikte gidilebilir. Bebeğin emzirilmesi, yıkanması, yağlanması, masajı konularında bilgi verilen ve bebekte rutin oluşturmanın önemi üzerine bir eğitimidir (KK-5). Doğumdan önce verilen lohusalık ve bebek bakım eğitimleri, doğum ve lohusa doulalığından önce bir hazırlık niteliğindedir. Doğum ve doğum sonrası doulalıkta hizmetler, ihtiyaca göre devam ettirilebilmektedir.

Bir anne adayını yazılı kaynaklardan ve internet kaynaklarından da okuyarak hamilelik ve bebek bakım süreci hakkında bilgi edinebilmekte ancak kimi zaman doğru bilgilere ulaşamamaktadır. Böyle durumlarda sağlıklı bilgi için doulaya danışma ihtiyacı doğmaktadır. Diğer taraftan kent hayatının bireyi her geçen gün yalnızlaştırdığı düşünüldüğünde, gebelik gibi hassas bir dönemde, anne adayları kendisinin yanında olduğunu bildiği birilerine ihtiyaç duymaktadır (KK-5).

## 1.2. Doğum

Gebelik döneminde anne adayını, istediği takdirde doğum doulası hizmeti alabilmekte ve doula doğumuna eşlik etmektedir. Hazırlık eğitimi almak istemeyenler sadece doğum doulalığı için de görüşebilmektedir. Doğum doulalığı hizmetinde, hamilelik döneminde iki ya da üç görüşme yapılır. Gebenin kendi doğumuyla ilgili varsa özel istekleri ve korkuları üzerine konuşulur. Bunun yanı sıra doğumdan hemen önce de doğum doulası hizmeti isteyen olabilmektedir. Böylesi durumlarda, önceden bir tanışma gerçekleşmediği için doula, doğum anında gözlemlerle tespit yapmakta ve doğaçlama olarak destek vermektedir (KK-4).

Doulanın doğum anına eşlik edebilmesi için danışanlarının mutlaka doktor izni almaları gerekmektedir. Doktor, ebe ve doula bir ekip çalışması içinde doğumu gerçekleştirir (KK-2). Babanın ya da anne adayını rahatlatarak herhangi birinin de doğuma girmesine izin verilirse doula o kişiyi de çalışmaya dâhil eder. Bu kişi, aradaki iletişimi daha sağlıklı hâle getirmek ve anneyle teması sağlamkla görevlidir.

Bebek otuz sekiz ile kırk ikinci hafta arasında herhangi bir tarihte gelebilir. Bu nedenle doula, bebeğin muhtemel doğum tarihinden önceki iki hafta ve sonraki iki hafta boyunca nöbette olmalıdır. Doğumun yaklaştığı haftalarda şehir dışına çıkmamalı, yirmi dört saat telefonunu açık tutmalıdır (KK-1).

Çift, doulayı doğuma giderken arar ve hastanede buluşulur. Doğumun başından sonuna kadar doula anne adayının başında olur. Bu sırada yapılan uygulamalar değişmekle birlikte en önemlisi doula, doğum yapan kadının elini tutan bir eldir, güvendir. Kendisinin aslında güçlü olduğunu, sadece yardıma ihtiyacı olduğunu ve bu sürecin güzel bir karşılık bulacağını söyleyerek cesaret verir (KK-1). Doğum anında anne adayına masaj yapar, saçını okşar, hoşlandığı müziklerden açarak onu rahatlatır. Doğum anında kadın bağırarak isteyebilir ancak utanır. Böyle durumlarda doula onunla birlikte bağırarak kadını cesaretlendirir. Bedensel tepkilerini kontrol



ederek nefes pratikleri yaptırır. Anne adayının durumuna ve o anki ihtiyacına bağlı olarak yöntem değiştirir (KK-1).

Doğum anında anne adayının douladan öncelikli beklentisi, mahremiyetini korumasıdır. Ne tür bir doğuma karar verildiyse, doula bu süreçte de kesintisiz destek vererek babanın tercih ettiği oranda doğuma katılmasını sağlar. Genel hastane yöntemlerinin anlaşılmasına ve bilinçli kararlar verilmesine yardımcı olur. Bunun yanı sıra doğum esnasında gebe, sağlık personeline önerilen ya da uygulanan herhangi bir şeyi istemiyorsa, konuyla ilgili düşüncesini muhataba iletir (KK-5).

Doula, doğumdan sonra anneyi iki kez daha ziyaret eder. İlk ziyaret doğumdan bir gün sonra yapılır. Her şeyin yolunda olup olmadığı kontrol edilir. Duruma göre yönlendirme yapılır, tavsiyelerde bulunulur. Bir sonraki ziyaret ise bir hafta sonra gerçekleştirilir (KK-2).

Doğum sırasında; doula, ebeler ve doktor birlikte uyum içinde çalışıldığı zaman çok güzel bir ekip oluşmaktadır. Doula, ebeğin tamamlayıcısı rolünü üstlenir. Doğuma yumuşaklık, anlayış, gevşeme getirir ve anneye destek olur (KK-3). Ancak doula tıbbi bakım vermez, tedavi yapmaz, psikoterapi yapmaz, ilaç ve medikal tarzı tavsiyelerde bulunmaz, anne adayı adına karar vermez. Doula o an için anne adayını en iyi tanıyan kişi olduğu için sağlık ekibinin onunla çalışması, doğumu kolaylaştırır (KK-2).

### 1. 3. Lohusalık Dönemi

Bebek doğduktan sonra verilen doula hizmetine “lohusa doulası” denir. Bu dönemde doulanın öncelikli amacı, annenin kendine olan özgüvenini arttırmak, bebeği ile ilişki kurmasına yardımcı olmak ve lohusalık dönemiyle ilgili korkularından arınmasını sağlamaktır. Ardından gerekli eğitimlere başlar ve uygular. Bunlardan ilki emzirme konusudur. Doğru bir emzirmenin nasıl olacağını model üzerinde gösterir. Her annenin sütünün geleceğini, önemli olanın doğru yöntemi ve rahatlatma tekniğini bilmek olduğunu açıklar. Eğitim sırasında doula, bebeği alıp annenin memesine götürmez. Annenin kendini bir anne olarak hissedebilmesi için doula sadece eliyle annenin eline destek olur ve onu emzirmeye cesaretlendirir. Anne bebeğini kendisi memesine götürür, doula da annenin elini tutar. Gerektiğinde anneye masaj yapar, sözle cesaretlendirir ve emzirme sürecini öğretir. Eğer fizyolojik bir sorun varsa –ki yüz kadından birinde görülmektedir- emzirme danışmanına yönlendirir. Doula, emzirme danışmanı gibi bir reçete vermez (KK-4).

Bebeğin giydirilmesi, altının değiştirilmesi, yıkanması gibi bilgi, tecrübe ve destek gerektiren durumlarda da doula lohusanın yanındadır. Bebek bakımı hem doğum öncesinde hem de doğum sonrasında en az iki eğitimde gerçekleştirilir. Daha önce bir oyuncak bebek üzerinde gerçekleştirilen uygulama artık gerçek bir bebekle tecrübe edilir. Ancak söz konusu eğitimler sırasında doula bebeği eline alıp herhangi bir uygulama yapmaz. Çünkü bu durum anne ve babanın bebekle bağ kurmalarının önüne geçer. Doula, anneden ve babadan yapmalarını bekler ama onları gerektiği yerde destekler (KK-2).

Doula, bebeğin yanı sıra annenin fiziksel ve ruhsal sağlığı ile de ilgilenir. Loğusanın vitamin ve mineral bakımından zengin besinleri tüketerek sağlıklı

beslenmesi gerektiğini vurgular ve beslenme düzenini takip eder. Benzer şekilde uyku düzenini ve yeterince dinlenip dinlenmediğini kontrol eder. Bebek uyurken annenin de uyumasını ve dinlenmesini tavsiye eder (KK-1). Sorunlu ve gergin geçen bir süreç ise doğum sonrası stresi azaltmak, lohusayı sakinleştirmek adına koku tedavisi uygulayabilir. Odadaki kokuları ve nesnelere lohusanın zevkine göre rahatlatıcı özellikte düzenleyebilir Annenin hem fiziksel hem de duygusal açıdan rahatlamasını sağlar. Kendisini rahat hissettiğini görene ve ailesiyle işbirliği hâlinde yaşamaya hazır olduğunu hissedene kadar yanında olur (KK-2).

Doulanın, lohusalık dönemindeki desteğine bakıldığında, geleneksel Türk toplum yapısındaki aile büyükleri akla gelmektedir. Türk kültüründe, "lohusanın mezarı 40 gün açık kalır" düşüncesiyle lohusa yalnız bırakılmaz. Anne, kayınvalide, teyze, görümce, elti gibi kadınlar daima lohusanın yanındadır. Kendileri de aynı süreçten geçmiş olan bu kadınlar, gebeliğin hemcinslerinde yarattığı fizyolojik ve psikolojik değişimlerin farkındadır. Tecrübe ve önerilerini paylaşırlar. Ancak kent toplumunda durum değişmektedir. Bugün kadın doğum yaptığında, uzak bir şehirde de yaşasa genellikle annesi ya da kayınvalidesi gelip destek olmakta fakat bu süre eskisi kadar uzun olmamaktadır. Anneyi ve babayı kutlayan aile büyükleri, hem kendi hem de çocuklarının mevcut düzenlerini bozmamak adına bir an önce evlerine dönmek istemektedir. Yine kentlere çalışmak için gelmiş olan ve aileleri farklı ülkelerde yaşayan çiftler için kısa aile ziyaretleri dahi mümkün olmayabilmektedir. İşte bu süreçte doula, lohusanın yanında olmakta, sıkça yaptığı ziyaretlerle anneye fiziksel, duygusal ve bilgisel destek vermektedir.

Yapısal olarak değerlendirildiğinde doula, bir kadının gebeliği planladığı andan doğum sonrasına kadar uzanan serüveninde somut olarak yanında bulunan gücüdür. Başlangıçta anne adayına ardından anneye hizmet etmekle sorumludur ve onun bilinçaltına kadar inerek sürece dair endişe ve korkularından kurtulmasını sağlar. Destek seanslarının sıklığı ailenin ekonomik durumuna ve ihtiyaca göre değişebilmektedir. Teorik bilgiler içeren seansların yanında kişiye özel uygulamalar da yapılmaktadır. Erkeklerin de baba adayı ya da baba olarak eğitime dâhil edilmesiyle birlikte aile bir bütün olarak ele alınmaktadır. Doula hizmeti alan kadınların gebelik sürecine daha kolay adapte oldukları, doğumlarının daha çabuk ve ağrısız gerçekleştiği ifade edilmektedir ki bu durum doktor ve ebelerin de işini kolaylaştırmaktadır.

## **2. İşlevsel Özellikleriyle Doula**

Doula eğitim programını tamamlayarak doula sertifikası almaya hak kazanan, gebeliğe, doğuma ve anneliğe hazırlık sürecinde anne adayını merkeze alarak aileye danışmanlık yapan, yol gösteren, psikolojik destek veren, bilgilendiren, sürecin daha kolay, sağlıklı ve mutlu bir şekilde geçirilmesini sağlayan doulanın işlevlerini de gebelik dönemi ve sonrası olarak vermekte fayda vardır.

### **2.1. Gebelik Dönemi**

Doula, hamileliği planlayan ya da hamile olan kadını fiziksel, duygusal ve mental açıdan destekleyendir. Hamilelik, tek başına doğum yapmak, doğuma kadarki süreç içerisinde yalnız kalmak, düşük yapmak, bir önceki doğumu kötü geçtiyse tekrar aynı şeyleri yaşamak gibi çeşitli sebeplerden kendisine müracaat eden kadınların kaygı, korku ve endişelerini sağlıklı bir şekilde yönetebilmesi için

elinden tutandır. Gebelik ve doğum anı anne adayının tek başına atlatamadığı bir süreçtir. Bu dönemde kent hayatında kadının, geleneksel toplum yapısındaki gibi hemcinsleriyle sıkça bir araya gelip dertleşme, bilgi, tecrübe ve deneyimleri paylaşma imkânı olmadığı için doulanın yardımı ve desteği anlamlıdır (KK-1).

Gebelik planlayan ya da gebe olan bir kadın, çevresinden duyduğu, internet sitelerinden okuduğu olumsuz doğum anılarından ve lohusalık depresyonlarından etkilenebilmektedir. Doğum sancısının şiddetine dayanamama, gebeliğin ilerleyen dönemlerinde tek başına dışarı çıkamama, eşiyile ilişkisinin şekil değiştirmesi gibi endişelere kapılabilmektedir (KK-5). Bunun en büyük sebebi kent yaşantısında kadının kendini yalnız hissetmesidir. Doula rehberliğinde geçirilen doğum öncesi sürecin huzurlu bir şekilde geçirilmesi doğum anını; doğum anında doulanın manevi desteği de lohusalık sürecini etkiler. Bu bağlamda doula, gebelik döneminde oluşabilecek ve sonrasında kalıcı izler bırakabilecek sarsıntıların önüne geçmesi açısından işlevseldir.

Doula, fiziksel yoga egzersizleri, zihinsel yoga egzersizleri ve pilates gibi çalışmalarla gebenin hareket etmesinin yanı sıra zihnen de doğuma hazırlanmasını sağlayandır. Yapılan araştırmalara göre, hamilelik dönemindeki söz konusu egzersizler hem hamileliğin sağlıklı ve konforlu geçmesi hem de doğuma ağrısız girilebilmesi için önemlidir. Rahat, kolay ve sorunsuz geçen doğum sağlık personelini de rahatlatır. İlk doğumunda doulayla çalışarak sarsıntısız bir doğum anı yaşayan kadınların, ikinci doğumlarının daha rahat olduğu belirtilmektedir. Ancak ilk doğum tecrübesi doulasız yaşanmış ve sorunlu bir süreç olmuşsa ikinci çocuk için gebe kalındığında bir korku hissedilebilmektedir. Böyle bir dönemin ardından doulaya müracaat edilmişse doulanın iş yükü artmaktadır.

Doula, gebelik döneminde karşılaşılan toplumsal baskıların üzerinden gelmede de kadına destek olandır. Gebeliğin ilerleyen aylarında alınan fazla kilolar, bebeğin cinsiyeti, ilk hamilelikse biran önce bir kardeş; ikinci hamilelikse farklı bir cinsiyet beklentisi gibi konular gebeyi rahatsız edebilmektedir. Bu nedenle gebe olabildiğince az kişiyle görüşerek, sokağa pek çıkmayarak gizlenebilmekte, kendini izole edebilmektedir. Doula, bu tip rahatsız edici eleştiri ve davranışların yol açtığı psikolojik baskı ile mücadele etmesinde gebenin yanındadır.

## 2.2. Doğum

Doğum anı her kadın için özel ve unutulmazdır. Hastanede yapılan doğumlarda gebeye sağlık personeli eşlik eder. Doktor ve ebelerin birinci önceliği, anne adayını riske atmadan doğumun gerçekleşmesi ve bebeğin sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmesidir. Bu sırada anne adayını psikolojik açıdan da desteğe ihtiyaç duymakta ancak yoğun çalışan şehirlerdeki hastanelerde bu birebir destek ihtiyacı giderilememektedir. Öyle ki doğum anı kadın için kötü geçmişse lohusalık dönemi de bundan olumsuz etkilenmektedir. Kent toplumunda doula, geleneksel kültürdeki art ebe ya da arka ebenin rolünü üstlenerek anneyi sakinleştirip doğumu kolaylaştırma işlevine sahiptir. Nasıl ki art ebe “Fatma Ana’nın eli değmiş gibi olsun” diyerek gebenin karnını sıvazlıyorsa, doğumu kolay geçen kadınların avcundan su içiriyorsa doula da annenin elini tutarak, sırtını sıvazlayarak, masaj yaparak kadının yanında olandır. Geleneksel toplum yapısında doğumda kullanılan “Fatma Ana Otu” gibi rahatlatıcı bitkiler, doula hizmetinde yerini hoş kokulara, mumlara ve müziğe bırakmıştır.

Doula, anne adayını iyi tanıdığı için anneliğe geçiş aşamasında onun istek ve ihtiyaçlarını kısa sürede anlayandır. Bilmediği bir doğumhane ortamında doğumunu gerçekleştirmeye çalışan kadının mahremiyetini koruyan ve onu rahatsız edebilecek dış etmenlerden uzak tutandır (KK-2). Doktorun ve ebelerin tıbbi müdahalelerine karışmayan doula, arka planda durarak doğum sırasında kadını cesaretlendirir. Doulanın vermiş olduğu uzman desteği, kadının güven ve korunma ihtiyacını karşılayacağı için daha sağlıklı ve hızlı bir doğum gerçekleşebilmektedir. Keyifli geçen doğum anı kadının doğumla ilgili olumsuz deneyim yaşamasını önleyebilmektedir. Bu durum sağlık ekibini de olumlu açıdan etkileyebilmektedir (KK-3). Hatta ebeler başlangıçta doulalığa karşı çıksalar da sonrasında kendilerine bir yardımcı, bir destek olduğunu anlayıp kendileri de doula eğitimi almaya başlamışlardır (KK-2).

Doula, doğum anında panikleyen ve duygusal karmaşa yaşayan babaların da destekçisidir. Doula hizmetinden yararlanan babaların, babalığa geçiş süreçlerinin daha kolay olduğu, bebekle olan bağlarının kısa sürede güçlendiği belirtilmektedir. Doula eğitimleri sayesinde anne adayının duygusal geçişlerinden haberdar olan babalar, doğum sancısı ve lohusalık depresyonu hakkında bilgi sahibi oldukları için eşleriyle duygudaşlık kurarak sürece daha sağlıklı bir geçiş yapabilmektedir. Geleneksel toplum yapısında doğum sırasında babaların içeri alınmaması kimi zaman anneyi anlayamamasına, bebeğe alışamamasına sebep olabilmektedir. Bu durum anne ve baba arasında kopukluklar oluşturabilmektedir. Doula hizmetinde, istediği takdirde, babanın doğumda aktif rol alabilmesi bu anlamda önemlidir.

Bebeğin dünyaya geldiğini müjdeleyen, onu anne ve babayla ilk temas ettiren douladır (KK-2). Geleneksel kültürdeki müjdecî kadınların görevini kent toplumunda doulalar üstlenmektedir. Sürece eşlik eden doğum doulalarının anne ve baba ile olduğu gibi bebekle de bir bağı oluşmaktadır.

### **2.3. Lohusalık Dönemi**

Lohusalık sürecinde geleneksel toplumda lohusayı albastı, kırk bastı gibi birçok tehlikeye karşı koruyabilmek adına uygulamalar mevcuttur. Doulalar ise bu sürecin biyolojik ve psikolojik olarak zayıf düşmeye bağlı gelişebileceğini belirterek annenin iyi beslenmesi, yalnız bırakılmaması, destek görmesi ve huzurlu olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durumda lohusa doulası, anneye hizmet ederek onun kendini yalnız, güçsüz ve yetersiz hissetmesinin önüne geçmekten sorumludur.

Lohusa doulası öncelikle annenin bu geçiş dönemini en sağlıklı şekilde atlattığı için elinden geleni yapandır. Doğum yapan kadının, annelik duygusunu hissedebilmesi ve bebeğiyle bir bağ kurabilmesi için çabalar. Her uygulamayı anne ve babanın kendisine yaptırarak aile bağının ve işbirliğinin kurulmasına yardımcı olur. Anneye kontrolün kendinde olduğunu hissettirerek özgüven sağlar. Dışarıdan gelebilecek tüm olumsuz tepkilerden aileyi haberdar eder ve anneyi bu süreci sorunsuz olarak atlatabileceği noktasında cesaretlendirir.

Lohusa çevreden duyduğu “Çok ye sütün gelmez”, “Ağlama sütün kesilir”, “Sütün artmazsa çocuk aç kalır” gibi sözlerden etkilenerek psikolojik olarak baskı altında kalabilmektedir. Böyle durumlarda lohusayı olumsuz düşüncelerden uzaklaştıran kişi doula olmaktadır (KK-2, KK-4). Doulayı geleneksel toplumlarda doğum sonrasında lohusaya yardımcı olmaya çalışan eş, dost ve akraba kadınlardan

ayıran en önemli özelliklerden biri de eski tecrübelerle dayanarak olumsuzlukları vurgulamamak ve kıyaslamamaktır.

Lohusayı en çok üzen ve tedirgin eden unsurlardan birisi sütünün gelmemesi ya da sütünün yetmemesidir. Böyle durumda doula, uygulamalı bir şekilde meme masajı yapma, süt sağma gibi yöntemlerle bu sorunu ortadan kaldırmaya çalışır. Bunun yanı sıra anneye doğru bir emzirme eğitimi vererek meme ucu yaralarının oluşmasını önler. Akriba ve komşu kadınlardan farklı olarak doulanın, anneyi merkeze alan ve daha bilimsel bir yaklaşımı vardır (KK-2).

İşlevsel olarak doula, anne adayını merkeze alarak doğum öncesinden, doğum anı ve lohusalık sürecine kadar kadının yanında olarak, tüm aileyi olası bütün etkenlere ve durumlara karşı hazırlar. Kent hayatında gebe kadın kalabalığın içerisinde de olsa kendini yalnız hissedebilmektedir. Bu yalnızlık duygusu çevresi ile yeterince duygudaşlık kuramaması ve her doğum hikâyesinin kişiye özel olmasından kaynaklanmaktadır. Doula, kişiye özel olan hikâyenin olumsuz sonuçlarından ziyade, gebelik süreci ve doğum anının son derece güzel ve mucizevi bir olay olduğunu aktarmaya çalışır. Annenin iç dünyasındaki bütün sorular douladan cevap bulur; şüphe, korku, endişe, evham gibi duygusal zorluklar, doulanın uyguladığı yöntemler sayesinde azalır. Sarsıntılı bir etki oluşturmayan doğumlardan sonra daha sağlıklı bir annelik süreci başlar.

### **Sonuç**

Kültür bir toplumun canlı olduğunun göstergesidir. Bir toplum dâhil olduğu kültür yapısıyla şekilleniyor ve yenileniyorsa o toplum gelişmeye devam etmektedir. Türkiye’de oldukça yeni olan ve büyük kentlerde uygulanmaya başlanan doulalık henüz bir meslek olarak kabul edilmemekle birlikte kültürün bir parçası olma yolundadır. İlk olarak Amerika’da verilmeye başlayan doula hizmeti, Türk kültürünün geleneksel toplum yapısındaki birçok benzerlikleri nedeniyle kent hayatında sürekliliği istenen bir ihtiyaç olarak kabul görmüştür.

Doula, geleneksel kültürde ebenin işini ve doğumu kolaylaştırmak için türlü uygulamalara başvuran kadınların rolünü kent toplumunda üstlenendir. Geleneksel toplum yapısında, daha önce kolay ve sağlıklı doğum yapmış bilgili, tecrübeli kadınların desteğini şehirde devam ettirendir. Ebenin yanında doğuma giren, art ebe ya da arka ebeler gibi gebenin sırtını sıvazlayan, masaj yapan, su içiren, sözle telkin eden, elini tutan, saçını okşayan, çeşitli otlar kaynatıp, kokular kullanan güçtür.

Doula, doğum fizyolojisi hakkında bilgi sahibi olmakla birlikte ebeler ve hemşireler gibi tıbbi eğitim almadığı için tıbbi herhangi bir müdahalede bulunmaz. Annenin ve bebeğin sağlığından sorumlu değildir. Bu konudaki sorumluluk anne adayının yanındaki sağlık personeline aittir. Doula, doktor, ebe ve hemşirelerin doğum sürecinde takip ve kontrol etmeleri gereken birden fazla sorumlulukları nedeniyle çok fazla zaman ayırıp veremedikleri fiziksel, duygusal ve bilgilendirici destek için orada bulunur. Doktor, ebe ya da hemşire de doula olabilmekte ama bunun için özel bir eğitim almaları gerekmektedir.

Doula hizmeti Türkiye’de oldukça yeni olduğu için bazı doktor, ebe ve hemşireler; işlerine karışma, işi zorlaştırma ve süreci olumsuz etkileme gibi ön düşüncelerle doula ile çalışmaya şüphe ile bakabilmektedir. Doğum öncesi, sırası ve sonrasındaki olumlu katkılarından haberdar olmayan bazı kişiler de doula hizmetini

gereksiz olarak görebilmektedir. Ancak doulanın, doğum anında gebeye manevi anlamda destek olarak işlerini kolaylaştırdığını gören sağlık personeli ve doğumun her aşamasında anne adayının ve kendilerinin yanında olarak cesaret verdiğini, bilgilendirdiğini gören aileler doulanın doğuma yardımcı önemli bir faktör olduğunu kabul etmektedir. Bu bağlamda kanaatimizce, önce sağlık personelinin, ardından onların da katkılarıyla toplumun doula hakkında daha fazla bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Gebelik planladığı andan doğum sonrasına kadar başta anne adayı olmak üzere tüm ailenin bu süreci farkındalıklı bir şekilde tamamlayabilmesi için bir destekçi ve danışman olarak tanımlanabilecek olan doula, söz konusu işlevleri nedeniyle Türkiye’de de bir meslek grubu olarak geçerlilik görme yolundadır. Son yıllarda farklı kurumlarda doula eğitimleri verilmeye ve doulalar yetiştirilmeye başlanması bunun bir göstergesidir. Doula eğitimi sertifikası alan doulaların desteğinden memnun kalan aileler, bu tecrübelerini çevresiyle paylaşmaktadır. Kadınlar, süreçle ilgili beklentilerini karşılayabileceklerini düşündükleri bir doula ile iletişime geçmektedir. Doulaların ortak amacı, doğumda kadınlara ve ailelere destek olmakla birlikte farklı ekollerde eğitimlerin veriliyor olması, ailelere seçenek sunmak açısından işlevseldir.

Eskişehir il merkezinde yapılan araştırmada, doula ve doula hizmetinin bilindiği ve hızla yayıldığı görülmektedir. Doulaların kendilerini duyurabildiği en geniş platform sosyal medyadır. Kendine yeni bir iş alanı oluşturmak ya da kendini geliştirmek isteyen kadınların doulalık eğitimlerine katılımı da her geçen gün artmaktadır. Özellikle pandemi sürecinde doulaların, kadınlara ve ailelerine doulalık hakkında çevrimiçi bilinçlendirme yayınları yaptığı görülmüştür. Bu bağlamda il halk sağlığı hizmetleri biriminin rehberliğinde yerel yönetim ilde seminerler, konferanslar, canlı yayınlar ve kısa filmler ile toplumu bilinçlendirmelidir. Üniversitelerde doula eğitimine dair bir bölüm açılarak uzmanlar yetiştirilebilir ve doulalık bir meslek olarak icra edilmeye başlanabilir.

## Kaynakça

### 1. Yazılı Kaynaklar

- AÇA, Mehmet ve YOLCU, Mehmet Ali (2019). Halk Bilgisinin İnanış Temelli Temsilleri. *Halk Bilimi El Kitabı*, (Ed.: M. Aça), Ankara: Nobel Yayın.
- BÜYÜKOKUTAN TÖRET, Aslı (2017). Geleneksel Doğuma Hazırlık Uygulamalarının Günümüz Kent Toplumuna Evrimine Bir Örnek: “Bebek Kutlama Partisi”, *Folklor/Edebiyat*, 23 (90), 133-150.
- ERSOY, Ruhi (2007). Kadın Kuşlar’dan Göçerevli Türkmenler’de "Ebelik" Kurumu’na Dönüşüm, *Türkbilgi*, 13, 60-71.
- MALİNOWSKİ, Bronislaw (2016). *Bilimsel Bir Kültür Teorisi*. (Çev.: D. Uludağ), Ankara: Doğubatı Yayınları.
- SAĞIROĞLU, Ebru (2018). *Kadın Doğum Kliniklerinde Çalışan Hemşire ve Ebelerin Doğum Koçluğuna Yönelik Bilgi ve Görüşleri*, İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- TÜRKER, Ayşe (2010). Doğum Koçu/Doula (Hizmet Eden Kadın), *Acıbadem Hemşirelik E-Dergisi*, 24, 1-2.

## 2. Sözlü Kaynaklar

- KK-1: Gamze Öcal, Kırkkale, 1993, Üniversite Mezunu, Acil Tıp Teknisyeni, 02.09.2021.  
KK-2: İlayda Işık, Eskişehir, 1998, Üniversite Mezunu, Hemşire ve Doula, 09.05.2021.  
KK-3: Lorens Arslan, Uccle/Belçika, 1969, Üniversite Mezunu, Kişisel Gelişim Uzmanı ve Doula. 09.02.2021.  
KK-4: Nilüfer Ayhan, Niğde, 1985, Üniversite Mezunu, Endüstri Mühendisi ve Doula, 14.04.2021.  
KK-5: Sanem Yeles Akpınar, Eskişehir, 1988, Üniversite Mezunu, Oyuncu, 18.04.2021.

## 3. Elektronik Kaynaklar

- URL-1: Doula (Doğum Destekçisi). <http://www.annezen.com/doula/>. (Erişim tarihi: 29.08.2021).  
URL-2: Erkut Demiröz, E. Doula nedir, Bir Doula Ne Yapar? <https://doulannesra.com/2015/01/20/dogumda-doula/>. (Erişim tarihi: 29.08.2021).  
URL-3: İslamoğlu, D. Doula nedir, ne değildir? <https://yuvaluna.com/doula-nedir-ne-degildir> (Erişim tarihi: 29.08.2021).  
URL-4: Doula Nedir? <http://icseldogum.com/ebeveynler-icin/doula-nedir/>. (Erişim tarihi: 29.08.2021).

