İÇİNDEKİLER

Doğum...1
...2
Gebelik ve Doğum Hakkında Anılar ve Fikirler ...3
Küçük Bir Operasyon ...6
...7
Miyomlar ...8
İlişkilerimiz ve Cinsel Hayatımız ...10
Kadınlardan Sivil Toplum Kuruluşları / İzmir Kadın Derneği ...14
Aklınızdan Bile Geçirmeyin...17

Mavi Kalem
Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği adına İmtiyaz Sahibi ve Yazı İşleri Müdürü
Gamze Karadağ

Editör
Filiz Ayla
Görsel Yönetim
Sibel Çifci
Hazırlayanlar
Filiz Ayla, Gamze Karadağ, Nuran Kızılkan, Elif Soycan,

Yazışma Adresi
Zühre Dergisi
Tahta Minare Mah. Yıldırım Cad. No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087 İstanbul
Telefon
0212 534 41 33
Faks
0212 534 41 90
E-mail adresi
zuhredergisi@mavikalem.org
Web Adresi
www.zuhredergisi.org

Yönetim Yeri
Tahta Minare Mah. Yıldırım Cad. No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087 İstanbul
Basıldığı Yer
Sena Ofset Tel:0212 613 0321
Yayın Türü
Yaygın, süreli, aylık

Yazı ve fotoğraflar kaynak gösterilerek serbestçe kullanılabilir.
Bu dergi basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

Hesap Bilgileri:
Garanti Bankası,Balat Şubesi,
YTL: 6299695
USD: 9097597
AVRO:9097084

Sağlık haklarımız

1.....Sağlıklı doğma hakkı

2.....Sağlık hizmetlerine bedelsiz ulaşma ve onlardan yararlanma hakkı

3.....Sağlık bilgisine ulaşma, öğrenme ve eğitim hakkı

4.....Sağlığımızı korumak için önlem alma ve uygulama hakkı

5.....Sağlıklı doğum ve doğum kontrolü hakkı

6.....Sağlıklı çocuklar doğurma hakkı

7..... Doğurganlıgı hakkında karar verme, bilgi ve hizmet alma hakkı

8..... Cinsel yaşamı hakkında karar verme, tarafsız bilgi alma hakkı

9..... Gebelik, lohusalık ve emzirme süresince sağlıklı koşullarda yaşama ve hizmet ve bilgi alma hakkı

10.....Ruhsal ve Bedensel sağlığı koruyacak ve geliştirecek koşullara sahip olma hakkı

11.....Sağlıklı beslenme hakkı

12.....Koruyucu sağlık hizmetlerine bedelsiz ulaşma ve sağlık bakımı alma hakkı

13.....Bilimsel gelişmelerden yararlanma hakkı

14.....Mahremiyetini koruma hakkı

15.....Sağlığımıza zarar vermeyecek ortamlarda çalışma hakkı

"ZÜHRE,
Mavi Kalem Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği'nin bir projesidir. Hollanda Konsolosluğu Matra/Kap programı tarafından desteklenmektedir.

Kadın bedeninin en doğal işlevlerinden biri;

"Doğum"

Yazan: Dr.Filiz Ayla

Doğursak da doğurmasak da doğum, zihnimizin ve hayatımızın bir yerinden gündemimize girmiştir mutlaka. Belki de heyecanlı ya da bezgin tartışmalar yapmışızdır, ne tür bir doğum, ya da neler yaşanıyor ya da şart mı gibi konularda. Bu yazımızda ise tüm bu tartışmalara dokunmadan doğumun olağan gidişatını anlatmayı seçtik. Gebelik nasıl bir uyaran ile sonlanmaya başlıyor, bu süreci neler etkiliyor, bedenimize neler oluyor ya da olabilir...

Gebelik hesapları kadının son adet kanamasının ilk günü üzerinden yapılır. Bu tarih "bir" kabul edilirse doğumun 280 gün veya 40 hafta sonra olması beklenir. Ya da başka bir deyişle 9 ay 10 gün!
Eğer neden 280 gün ya da 40 hafta sürer derseniz, en olası yanıt bebeğin kendi başına yaşayabileceği hale gelmesidir. Ama 260. gün ya da 290. gün neden değil; sorusuna kimsenin açık ve tatmin edici bir yanıtı yok. Sadece biliyoruz, hep böyle olmuş ve böyle olmaya devam ediyor. O tarihten daha önce ya da sonra doğal doğum olmaz mı desek? Olur, hatta beklenen doğal doğum zamanını 280 gün ya da 40 hafta sonraki beklenen günün 15 gün öncesi ve 15 sonrasına genişletebiliriz. Yine de sonraki 15 günlük sürenin kullanması pek önerilmemektedir. Çünkü bu dönemde plasentanın bazı özelliklerinin azalması ile bebeğin ihtiyaçlarının karşılayamaz hale gelmesi mümkündür. Bu nedenle gecikmelerde birkaç günlük beklemeden sonra sezaryen ameliyatı tercih edilir.

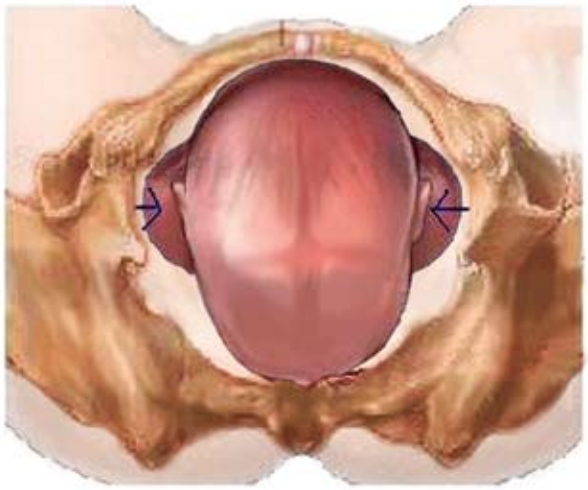
Doğum, başlangıç anı hala gizemini korumasına rağmen gidişatı, riskleri, kolaylaştırıcı ya da "zorlaştırıcı" müdahaleleri; kısacası enikonu, sağısolu hakkında en fazla araştırma yapılan ve bilgi toplanan konulardan biri.

Klasik bir tanım yaparsak;
Doğum, bebek ve onunla bağlantılı plasenta gibi dokuların rahim, rahim ağzı, çevre doku ve yapıların katılımıyla kadın bedeninin dışına çıkmasını sağlayan eylemdir. Elbette bu eylemin bir öznesi vardır o da gebe kadın. Yani doğum kadının bir eylemidir.

Doğal doğum, kendiliğinden başlayan bir süreçtir. Bu dönemde hipotalamustan salgılanan oksitosin ve endorfin adlı hormonlar da süreç üzerine etkili olurlar. Oksitosin özellikle kasılmaları başlatır. Rahimin gebelik döneminde oksitosine duyarlılığı artar. Ayrıca Oksitosin süt kanallarının kasılarak sütün memeden dışarı çıkmasını da sağlayan hormondor. Endorfin ise ki bu "endojen opioid" denilen hormon grubundandır ve bu bedenimizde bulunan doğal bir ağrı kesici ve rahatlatıcıdır. Onun sayesinde doğal doğumda dıştan bakıp hayal edilebilecek seviyede bir acı ve ağrıya yol açmayacaktır. Oksitosin artıp kasılmalar sıklaştıkça endorfin salgısı da artar ve hem süreci kolaylaştırır hem de gebenin ve bebeğin rahatlamasını sağlar.

Doğal doğum için en önemli yapılardan biri de kalça kemiği ve kuyruk sokumu kemikleridir. Bunların oluşturduğu çemberimsi yapı bebeğin içinden geçeceği kanalın sert çatısını oluşturur. Bu nedenle kalça kemiğinin yapısı, boyutları, eklem bağlarının esnekliği doğumum gerçekleşebilmesi için tartışmasız öneme sahiptir.

Doğum öncesi bebeğin doğum kanalına yöneliş pozisyonu mutlaka bilinmelidir. Bu da hem jinekolojik muayene hem de karın üzerinden yapılan muayene ile saptanır. Günümüzde US tetkikleri ile bebeğin durumu net ve detaylı görülebilmektedir. Doğumların yaklaşık %90 ında bebek başı ile doğum kanalına yönelir. İlk doğumunu yapacak gebelerde 38 haftada bebek bu yönelişi yapar. Daha önce yapılmış doğumu olan kadınlarda bebek daha geç hatta doğum sırasında bile bu pozisyonu alabilir.



Doğum tıp tarafından 3 evrede açıklanıyor:

1. EVRE : bu dönem düzenli ağrı ve rahim kasılmalarının başlaması ile başlar. Doğal gidişatta bazen ağrı duyulmasa bile rahim kasılmaları net biçimde hissedilir. Özellikle elle karın üzerine dokunulduğunda rahmin sertleşmesi ve ardından yine gevşemesi çok net hissedilir. Kasılma aralıkları 2-4 dakika arasıdır ve süresi en az 20-30 sn dir. Bu durumda doğumun başladığını

anlayabilirsiniz.
Rahmin, kasılan kısmı üstte olan daha geniş kısmıdır. Bu kısım kasılmalarla sıkılaşıp kalınlaşır ve güçlü itişler yapar. Daha altta rahim ağzına yakın kısmı ise sürece daha pasif olarak katılır. Esas olarak daha incelir ve genişleyerek bebeğin geçişine yer açmaya başlar. Bu hareketlerle bebek aşağı doğru itilir. Özellikle bu evrede yatar pozisyonda olmak kadın için süreci yavaşlatacak bir pozisyon sayılabilir. Oysa daha dikey pozisyonlar ya da ayakta dolaşmak yerçekiminden de yararlanmayı sağlar ki süreci kolaylaştırır.
Sürecin başında rahim ağzı yumuşayıp esnemeye ve öne doğru yer değiştirmeye başlar. Aynı zamanda kalın bir tabaka olan rahim ağzı incelmeye ve genişlemeye başlar. İlk adımda 3-4 cm açılır bu döneme "Hazırlık dönemi" denilir. Açılmanın 3-4 cm oluşundan sonra gidişat biraz daha yoğunlaşır ve rahim kasılmalarının sıklığı ve şiddeti artar. "Esneme ve açılma dönemi" denilen aşama başlamıştır. Rahim ağzının açılması hızlanır ve bebeğin içinde bulunduğu su kesesi genellikle bu dönemde yırtılır. Bu dönem genellikle ortalama 3-5 saat sürer. Rahim ağzının tam açılması, 10 cm'e ulaşması ile 1. Evre sona erer. Bu aynı zamanda 2.EVRE nin de başlamasıdır.
1.Evre'de gebenin yanındaki doktor ya da hemşire doğumun doğal gidişatını değerlendirmek amacıyla hem kadının hem de bebeğin durumunu izler. Bu izlemede bebeğin kalp ritmi, kasılmaların düzeni ve süresi, belli aralıklarla rahim ağzının durumu ve bebeğin ilerlemesi, annenin tansiyon nabız gibi verileri değerlendirilir.
1.Evrenin başlaması ile gebenin idrar torbasını boşaltması ve kendini rahat hissetmesine yardımcı olmak ve enfeksiyon riskine girmemek için kalın bağırsaklarını gerekiyorsa lavman yardımıyla boşaltması tercih edilir. Diğer yandan gebe kadının ıkınmasına yol açan durumlarda dışkılama ya da idrar yapma kaygısı ile ıkınmayı önlemeye çalışması gidişatı bozacak ve doğumu güçleştirecektir.

2. EVRE : rahim ağzının 10 cm açılması ve tam incelmesinin tamamlanması ile bu evre başlar. Bebeğin bedeninin tamamen anne bedeni dışına çıkması ile tamamlanır.
Bu evre doğal doğumda, eğer gebenin ilk doğumu ise 2 saat, ilk doğumu değilse önceden doğumu varsa 1 saat sürebilir. Bu süreler aşılmışsa "uzamış" sayılır. Rahim ağzı vajinanın içine doğru uzamıştır ve bebeğin kasılmalarla bu kanalda ilerlemesi gerekir. Bebek başının ön kısmı ile kanala yönelir, önce başı öne doğru bir eğilme yapar kafa tepesi kanala yerleşir. Ardından kanaldan çıkışta geri doğru bir dönüş yapar. Bu dönemde hemşire ya da doktorun sürece yardımı kolaylaştırıcı olacaktır.
2.Evrede izlenmesi gerekenlerin başında süre gelmektedir. Çünkü sürenin bebeğin sağlığını tehlikeye atacak kadar uzamaması gereklidir. Bebeğin kalp atımları 10 dakika aralıklarla izlenir. Anneye kasılmalarla birlikte ıkınması ve kasılma aralarında dinlenerek derin ve sakin solumun yapması için destek olunur.
Başı çıkan bebeğin ilk önce bir omzu ki bu ön pozisyonda olan omzudur sonra da diğeri çıkar. Bu aşamada bebeğin pozisyonu anne bedenine göre yana dönmüştür. Bedenin geri kalan kısmı kolayca kendiliğinden gelir.
Bu evrede bebeğin başı perineden(vajinanın dıştan çevresini saran kasların olduğu bölge) geçerken bazen esneklik yetersiz kalıp geçişi zorlaştırabilir. Bu durumda vajinanın dış kenarındaki dokuda renk solması gerilme görülür. İşte bu durumda doktor bu bölgede epizyotomi denilen bir kesi ile geçişi genişletir. Epizyotomiden kaçınmak için doğum sürecinin doğal zamanlamasını ve ritmini izlemek, acele etmemek genellikle işe yaramaktadır.

3. EVRE : Bebeğin çıkışından sonra plasentanın rahimden ayrılması ve onunda vücudun dışına çıkması 3. evreyi oluşturur. Bebeğin doğmasıyla onu plasentaya bağlayan göbek kordonu kesilir. Bebeğin temel sağlık göstergeleri kontrol edilip bebek annesinin kucağına verilir. Bu temas hem anne hem de bebek için rahatlatıcı ve sakinleştirici olacaktır.
Yalnız kalan plasenta 5-10 dakika içinde rahimden ayrılır. İlk önce rahim toparlanıp sertleşir ve yuvarlak bir hal alır. Ayrılmayla ortaya çıkan kan plasentadan önce dışa akar ve plasenta vajinaya doğru ilerler. Bu doğal ayrılma sürecinde ağrı ya da acı duyulmaz. Göbek kordonunun plasentaya bağlı olan kısmının dışa doğru uzaması plasentanın rahimden ayrıldığını gösterir. Bu olay rahmin de kalça kemiğinin oluşturduğu çatıya (pelvik boşluğa) doğru inmesine neden olur.
Plasenta kordonun yardımıyla dışarı alınır, ama asla zorlama yapılmaz. Eğer epizyotomi kesisi varsa dikilir. Rahimde kanama kontrolü yapılır ve doğum biter.
Doğal doğumdan sonra sanılanın aksine kadın yorgunluğuna rağmen enerjik olur. Yatak istirahatini 5-6 saatten uzun tutmamak ve kalkıp dolaşmak dolaşım sisteminde ortaya çıkabilecek sorunları önler. Mutlaka ilk 6 saatin sonunda ayağa kalkması ve dolaşması gereklidir.

Doğumdan sonra "puerperium" adı verilen dönem vardır ki biz onu lohusalık olarak tanıyoruz; üreme sisteminin gebelikten önceki haline döneceği dönem vardır. Bu dönem 6 hafta kadar sürer ve kadınlar arasında 40 gün diye adlandırılır. Doğum yapan kadının bu zamanda mümkün olduğunca dinlemesi gerekir.
Doğumdan sonra rahim yaklaşık 20 haftalık gebelik büyüklüğünde kalır. Altı hafta sonra ise eski boyutuna dönmüş olur. Rahimin iç tabakasının gebelik öncesi haline dönüşü için gerçekleşecek yapısal değişiklik önce pembemsi ve giderek saydamlaşan bir akıntıya yol açar. Bu akıntı en fazla 6 hafta .içinde sona erer. Bu dönemde cinsel ilişki de kadın için sağlık riskine yol açar.

Doğal doğumun gerçekleşmesi açısından anne ve bebekten kaynaklanan sağlık sorunları varsa doğum tıbbi işlemlerle gerçekleştirilir. Ya da doğal doğum sürecine müdahaleler yapılır.
Ancak bu sürecin kendi ritmi ve işleyişi olduğu

unutulmamalıdır. Eğer bir risk söz konusu olmadan sürece müdahale ediliyorsa bunun kolaylaştırıcı olmaktan ziyade süreci kesintiye uğratacağı ve o andan sonrasında kadının insiyatifini yok edeceği bilinmelidir. Örneğin 25-30 yıl önce doktor ya da ebe kadının yeterince güçlü ıkınamadığına kanaat getirip rahim üstüne başka biri tarafından baskı yapılmasını isteyebiliyordu. Böylesi gereksiz hızlandırma çabalarında beden kendini korumaya alıp süreci yavaşlatabilmekteydi. Belki de bu nedenle hemen her kadına ilk doğumunda epizyotomi yapılmaktaydı. Çünkü perinenin esnemesi sabırla beklenemiyordu.

Sormak istiyorum, doğal yolla doğum yapması uygun olan ve öyle de yapmak isteyen bir gebeye bir hekim neden "şu gün gel" diye doğum randevusu verir. Henüz başlamamış bir doğumu başlatmaya çalışır?

Eğer sağlık riskleriniz yoksa ve doğal yolla doğum yapacaksanız birkaç noktaya dikkat çekmek isteriz. Bu sizin insiyatifinizde olan bir süreçtir. Bedeniniz sizi yönlendirecektir. Bu nedenle asla doğum başlamadan onu başlatmaya çalışılmamalıdır. Çünkü bu durumda doğal yolla doğum yapma şansını kaybetmiş olacaksınız. Rahim kasılmalarını başlatmak için yapay oksitosin kullanıldığında doğal oksitosinin salgılanması engellenmiş olacak ve ağrı kesici hormon endorfinin salgılanması zorlaşacak. Bu durumdaki bir kadın doğal doğum sürecini yaşayan birinden çok daha fazla sancı duyacaktır. Sürecin uzaması bebek ya da anne için sağlık sorunu yaratmıyorsa neden sabırla beklemiyoruz diye sormalıyız. Ve başka bir soru da "neden sürfecin insiyatifini benden alıyorlar ya da ben başkalarına veriyorum" olmalı.

Doğum konusunda korku yaratan bir çok söylenti ve anlatı olduğunun farkındayız. Hatta bu konunun günümüzde özellikle genç kadınlar için ürkütücü bir canavara dönüştüğünün de farkındayız. Diğer yandan bilgi eksikliği ve hatalı bilgiler doğumları zorlaştırdıkları gibi kadınları bazen gereksiz tıbbi müdahalelere de mahkum edebiliyor. Oysa doğum için her sektörde ve ev ekonomisinde harcanan kaynaklarla doğum öncesi bilgi alma/verme ve hazırlık için ayrılan daha doğrusu ayrılmayan kaynaklar arasında dev bir uçurum var.

Bedenimizin en doğal işlevlerinden olan doğum hakkında bilgi almak ve hazırlanmak en temel sağlık haklarımızdan biridir. Doğum hastaneleri, üniteleri kadar gebe bilgi ve danışma merkezlerine, hazırlık programlarına ihtiyacımız var.

Zorlu bekleyiş / Bahar GÜNEŞ

Anı

Kararlı ve istekliydim bebeğimi normal yolla doğuracağıma. Doktorum da sürekli destekledi bu konuda beni. Günüm dolmuştu ve doktorum artık zamanın geldiğini düşünerek hastaneye yatış yapmamı istedi. Sabah 7.00 de hastanedeydim, 8.00 de hasta yatağında. Damar yolum açıldı ve suni sancı denilen serum verilmeye başlandı çünkü rahimde henüz beklenen açıklık yoktu. Belirli aralıklarla odama gelen ebe dozu artırıyordu yavaş yavaş. Başlarda kendini hafiften hissettiren sancı saat 12 civarı gittikçe şiddetlendi. Daha sonra ebe, bebeğin içinde bulunduğu sıvı dolu keseyi eliyle açı ve çektiğim acıyı size tarif edemem. Sonra zorlukla tuvalete gittiğimde, gördüğüm kanla karışık yapışkan sıvı endişemin dahada artmasına neden oldu. Yatağıma döndüğümde sancım o kadar artmıştı ki, yatak başındaki serum askısından destek alıyordum. Yanımdaki kimsenin bana yardımcı olamaması onları daha üzüyordu. Sancılarım sıklaşmıştı ancak; rahim açıklığı henüz normal doğum için yeterli değildi. Sonunda 15 te beni doğumhaneye indirmeye karar verdiler. Doğumhanenin kapısından girdiğimde, ardımda bıraktığım sevdiklerimi bir daha göremeyeceğim hissine kapıldım. Yaklaşık bir buçuk saatte orada sancı çektim ve sonunda ağrı şokuna girdim. Yorgun düşmüştüm ve artık sesim çıkmıyordu, acıyı içten içe yaşıyordum. Buna rağmen normal doğum yapmaya kararlıydım. Doktorumda bana güvendiğini her fırsatta yineliyordu. Sonra doktorum tekrar muayene ettiğinde açıklığın hala yeterli olmadığını söylediğinde, bebeği doğurmamaya karar verdiğimi ve beni ordan çıkarmalarını istedim. Çünkü nöbet halinde gelen bu sancılara dayanacak güzüm kalmamıştı benim. Sonunda doktorum personele ameliyathaneyi hazırlatmalarını söylediğinde, sinirlerim boşaldı ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladım. Bu kadar acıyı çektikten sonra sezeryan olamazdım çünkü hiç düşünmedğim bir yöntemdi. Teknik olarak bilmeme rağmen psikolojik olarak hazır değildim. Ancak o durumda seçme şansım yoktu ve hemen sezeryana alındım. Enson anestezi doktoruna "uyandığımda hiç ağrım olmasın "dediğimi hatırlıyorum. Yaklaşık yarım saat sonra gözümü açtığımda dünyanın en güzel varlığını karşımda gördüğümde tüm acıları unutmuştum. Üstelik herkes onunla benden 10 dakika önce tanışmıştı. En güzel yanı da hiç ağrım yoktu. O an ilk aklıma gelen madem bu kadar kolaydı neden bu kadar bekletildim, keşke başında sezeryan olsaydım. Belki kızımın doğduğu anı göremedim ama olsun, şimdi yanımdaydı.

Gebelik ve Doğum Hakkında Anılar ve Fikirler

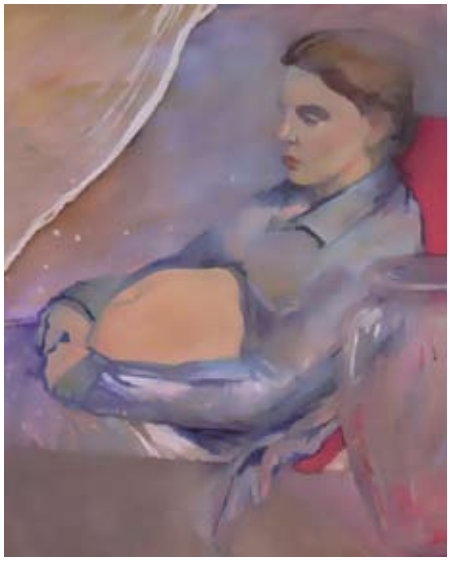
Hazırlayanlar: Hemşire Elif Soycan / Sağlık Eğitmeni Gamze Karadağ

Her kız çocuk, oyun çağında genelde bebekleriyle oynar; çünkü önüne bebekler verilmiş ve çevresindeki kadınların bebeklerle ve çocuklarla "oynadığını" görmüştür. Kimileri buna "annelik içgüdüsü" gibi şeyler de derler ancak bu kültürel davranışın aslında kadının bedeninin doğal işlevleri ile doğrudan bir bağlantısını bulmak mümkün değildir. Doğurmak ve kültürel annelik durumu aslında birbirinden tamamen ayrı da olsalar içinde bulunduğumuz kültür bu ikisini karıştırmak, içiçe sokmak konusunda büyük bir yeteneğe sahip. Elbette kadın bedeninde doğurganlık özelliğini taşıyor ancak bu doğal durumu seçmek konusunda her zaman bağımsız ya da özgür değil. Seçimlerini belirleyen bir çok etken var. İlkinden hemen sözümüzün başında bahsettik, anne olarak kimliklendirilmek. Çevrenin; eş, akrabalar, aile hatta arkadaşlar gibi yakın çevrenin istekleri, ısrarları, yönlendirmeleri, beklentileri şeçimi biçimlendiren en önemli etkenlerden. Tam açıklanmış olmasa da bizce zaman zaman bedenimizin dürtüsünden de söz edebiliriz. Çünkü bu işleve içsel olarak sahibiz. Diğer yandan doğurma korkusu, bakım zorlukları, hayatında olabilecek değişimlerin yarattığı kaygılar da seçimi etkileyen etkenler arasında. Süreç az çok bir kaotik kimliğe sahip. Bir de beklenmedik, karar verilmemiş gebelikleri sürece katarsak gebelikte kafa karışıklığı olmadığını söylemek mümkün olmayacaktır. Yine de, gebeliği sürdürmeye ve bebeği doğurmaya karar verdiğimizde en egemen duygulardan biri çoşku diğeri de bazen gizlense bile umuttur. Sanki hayatımıza yeni bir sayfa açacağız ve sanki o sayfada hep güzel şeyler yazacak gibi. Aklımız bize zorlukları, sorunları, engelleri hatırlattığında bile içimizden bir tebessüm tümünü hafifletir. Elbette bu durumu hormonlarla açıklamaya çalışabiliriz ya da psikoloji teorileri ile; ama bu açıklamalar bile hissettiklerimizin gerçekliğini değiştirmez.

Bu sayımızda 4 kadından bize gebelik ve doğum süreçlerini anlatmalarını istedik ve sizlerle paylaşıyoruz:

Bahar, 28 yaşında/hemşire ;

Gebe kalmayı önceden planlamamıştım. Sadece düşünmeye başlamıştık eşimle. Tesadüfen hemen oldu. Hamileyken heyecanlı ama bir o kadar da endişeliydim. Onu nasıl bir geleceğin beklediğini bilmiyordum. Daha altı aylık evliydik ve kendi düzenimiz bile oturmamıştı. Doğum yaptıktan sonra sorumluluklarım arttı. Onunla daha fazla ilgilenebilmek için işimi değiştirdim. Ondan ayrı kendim için bir şeyler yaptığımda kendimi suçlu hisseder olmuştum.
Bebeği olmayan bir kadın bence kendini eksik ve yetersiz hisseder. Normal yolla bebek sahibi olunamıyorsa tüp bebek düşünülebilir. Bende tercih edebilirdim.
Gebeyken internet sayesinde doğum hakkında bilgi ediniyordum. Doğuma giderken de ne olacağını beni nelerin beklediğini tahmin ediyordum ama süreç beklediğim gibi gelişmedi.



Özel bir hastanede sezeryan oldum. Yanımda kayınvalidem ve eşim vardı. İkisi de sancım başladığında sırtıma masaj yaparak ve sözel olarak beni telkin etmeye çalıştılar.
Eşim gebeliğim boyunca, izlemem için birçok cd aldı bebek bakımı ve eğitimiyle ilgili. Bebeğimiz içinde ninni cdleri hazırladı kendisi. Doğum sonrası ilgi bebeğe kayınca eşimde alınganlıklar artsada bebeğimizin bakımında bana hep yardımcı oldu. Emzirirken de sütümün kalitesinin iyi olması için beslenmemi sürekli denetleyip durdu. Bebeğimizin banyosunu birlikte yaptırmak en büyük keyfimizdi. Bebeğin mamasını geceleri sırayla vermeyi kendisi teklif etti ve üzerimdeki yükü paylaşmak beni rahatlattı. Sonra bende onu motive ederek başka konularda da bana yardımcı olmasını sağladım.

Nilgün, 56 yaşında / ev hanımı ;

Üç doğum yaptım üçü de planlı bir şekilde oldu. Hamileyken sorumluluklarımın artacağını biliyordum ve çok endişeliydim. Üç doğumumda da bu hislerim hiç değişmedi. Hatta her doğumum da bu endişe daha da arttı. Doğum yapmak maddi, manevi ve özellikle sosyal yönden birçok şey değiştirdi hayatımda ama bundan dolayı hiç şikayet etmedim hatta şükrettim. Çünkü çocuğu olmayan biri, üzüntü içinde olur. Diğer annelere özenti duyar. Bu yüzden çocuğu olamayan bir bayan olduğunda yanımda daha temkinli konuşmaya gayret ederim. Eğer çocuğum olmasaydı tüp bebek yöntemini düşünürdüm çünkü o da bir tedavi yöntemi. Doğumdan önce, basından, sağlık dergilerinden doğuma ilişkin bir takım bilgiler ediniyordum sürek-

li. Fakat doğuma giderken ne olacağını tam olarak kestiremiyordum tabii ki; diğer iki doğumumda ilk doğumumdaki tecrübelerimden yararlandım. Üç doğumumu da normal doğum olarak yaptım. Doğuma giderken sadece yanımda eşim vardı. Bütün doğumlarım hastane ortamında doktor nezaretinde oldu.
Doğum sonrası çocuklarımda kardeşlerine karşı hiçbir kıskançlık olmadı. Çünkü onları hazırlamıştım bu duruma.
Doğum sonrası bunalıma giren birine direkt rastlamasam da duymuştum. Bir tanıdığımızın doğum sonrasında depresyona girdiğini hatta ciddi tedavi gördüğünü duymuştum ama sonra geçtiğini de öğrendim. Doğum sonrası depresyonun kalıcı olmadığını ama geçirilirken de çok ciddi tedavi alınması gerektiğini biliyorum.

Nuran, 43 yaşında / ev hanımı ;

Gebe olmaya çok önceden karar vermiştim. Hatta o kadar çok istiyorduk ki bir çocuk sahibi olmayı fakat benim gebe kalmam konusunda bazı sorunlarım vardı. Yumurtalıklarımda bir iltihaplanma söz konusuymuş bu yüzden 3 sene tedavi gördükten sonra gebe kaldım.
Hamileyken kadın olduğumu hissettim. İlk defa ailemden ve doğup büyüdüğüm şehirden uzaktaydım ve eşim tüm gün işteydi. Ben de tüm zamanımı gebeliğimin günlerini izleyerek geçiriyordum. Bebeğimle sürekli konuşuyordum. Eşim gelince de yine aynı şekilde bebeğimizi izliyorduk. Hiç bir önemli sorun yaşamadım gebeliğimde. Büyük bir özlemle bebeğimi kucağıma almayı bekliyordum ilk andan itibaren.
Doğum yapmak hayatımın en güzel, en anlamlı günüydü benim için. Eşim de hep öyle olduğunu söyler. Hayatımda değişen şeyler hep iyi yöndeydi. Anneliği hissetmek benim için daha ötesi olmayan bir durumdur. Aslında ben anneliğin sadece doğurmakla olduğunu düşünmüyorum. Eğer kısır olsaydım kesinlikle bir evlat edinmeyi düşünürdüm. Ama bence gebe olmak bana kadın olduğumu başka bir hayatı, hayata getirebileceğimi hissettirdiyse, kısırlık da tam tersini hissettirirdi diye düşünüyorum. Ben kadın değilim, ben anne olamayacağım, bir işe yaramam gibi ve kendimi normal bir kadın gibi hissetmem çok zor olurdu. İyi ki kısır değilim! Ama olsaydım da dedigim gibi aklım başıma gelir gelmez evlat edinmek isterdim. Çünkü şu an 43 yaşındayım ve asıl anneliğin doğurmak değil, hayata dönüştürmek olduğuna inanıyorum.
Tüp bebek hakkında tam fikrim olmasa da detaylarıyla bilmesem de, deneyen çok arkadaşımı gördüm. Ve bence eğer annenin ve bebeğin sağlığına zarar verilmeyecek her yöntem ne olursa olsun denenmeye değerdir. Eğer çocuk sahibi olmasaydım, kesinlikle düşünürdüm ama çok da zorlamazdım çünkü evlat edinmek de isterdim.
Gebe kaldığımda çevremdeki insanların çok yardımları olmuştur. Mesela ev sahibimiz yaşlı ve çok sevimli candan bir kadındı ve emekli bir ebeydi. Alt kat komşumuzdu aynı zamanda. Ve bana çok yardımcı olmuştur. Bunun dışında eşim de ben de kitaplar almıştık bu konuyla ilgili. Resimli kitaplar ve ansiklopediler çok yararlı oldu. Ama tabı bunları her an yanında olabilecek çok sevdiğiniz bir insandan özellikle emekli ebeyse öğrenmek ve dinlemek daha yararlı oluyordu.
Doğuma giderken beni neler beklediğini biliyordum. Normal yolla yaptım doğumumu ve beklediğimiz tarihten çok zaman önce her şeyimizi hazırlamıştık. Eşim sağolsun çok dikkatli bir şekilde her şeyi en ince ayrıntısıyla ayarlamıştı. 21 yaşımdaydım ilk doğumumda ve o kadar uzun süre anne olmayı bekledikten sonra bebeğimi görme arzusu korkumu bastırmıştı diye düşünüyorum. Çünkü şu an düşündükçe garip bir korku hissetmediğimi hatırlıyorum. Herşey çok sakindi, doğum için evden çıkışımızın bile çok provasını yapmıştık.
3 kez doğum yaptım ve hepsi de normal yolla oldu. Askeri hastanede yaptım 3 doğumumu da. Eşim her an hiç ayrılmadan destek oluyordu bana. En büyük destekçim her zaman için oydu. Asla yalnız bırakmadı beni. İlk doğumumda annem, ikincisinde kayınvalidem vardı yanımda ve sonuncusunda da bebeğim ve ben yalnızdık.
Doğum sonrası olumsuz bir değişiklik olmadı. Yalnızca üçüncü doğumumdan sonra ben de bel fıtığı ortaya çıktı ve hala geçmedi, nedeni gereğinden fazla kilo almamdı, ayrıca kardeşler arası kıskançlık da yaşamadık. Bunun olmasından çok korkmuştuk ama çocuklar aralarında 4- 5 yaş olmasına rağmen küçük kardeşlerini hemen kabul ettiler.
Ağlama krizleriyle karşılaştım. Nedeni de doğumun ilk zamanları genellikle süt gelmemesi, bebeği besleyememe gibi durumlarla ortaya çıkmıştır. İnsanın siniri çok bozuluyor. Bebeğinin karnını doyurma yetisine sahip olamamak çok sinir bozucu ama tabii geçici bir şey bu da. Sonraki aylarda bu durum olmuyor.
Gebeliğim süresince en büyük yardımcımdı eşim. Çocukların yemeklerini hazırlamak, ev işlerini yapmak, yani akla gelebilecek her şeyi yapardı. Temizlik, yemek, alışveriş, ütü, geceleri de çocuklar uyanınca genelde uyanan ve onlarla ilgilenen de eşim olmuştur. Ben çocuk büyütme konusunda asla yalnız olmadım. Olsaydım beceremezdim bence. Çünkü ilk anne olmam 21 daha sonra bir sene sonra yine hamile kaldım. 23 yaşındayken yanımda bana yardımcı olabilecek ailemden kimse de yokken ya da herhangi bir arkadaşım. İkisiyle de aynı anda başa çıkmak çok zor olurdu. Yani anne baba olarak hep beraber ilgilendik. Kimsenin diğerinden daha fazla ya da daha az emek verdiğini düşünmüyorum.

Fatma, 24 yaşında / halkla ilişkiler uzm;

Gebeliğim planlı bir şekilde oldu. Bir ay önce karar verdim ve hemen hamile kaldım. İstekli olmama rağmen ilk aylarda sürekli ağladım. Bir an içimdeki hayatı sanki istemiyormuş gibi. Fakat daha sonra toparlandım özellikle onun içimdeki hareketlerini hissettiğim zaman. Hayatta anne olmaktan daha büyük bir mutluluk yoktur herhalde. Onun varlığıyla eşimle birbirimize daha çok kenetlendik.
Çocuğu olmayan biri bence çok büyük bir boşluğa kapılabilir ama günümüzde bunun için birçok yöntem var. Çevremizde çocuğu olamayan insanları bu konuda bilinçlendirmeliyiz diye düşünüyorum. Tüp bebek denilen olayda yumurta ve spermin dışarıda dölleniyor yani çocuğu olmayanların gönül rahatlığıyla başvuracağı bir yöntem. Eğer benim de bebeğim olmasaydı hiç düşünmeden yapabilirdim.
Doğum yapmadan önce, daha önce doğum yapan arkadaşlarımın doğum hikayelerini dinledim. Doğuma giderken de tam olarak bilinçliydim. Evde yalnızdım eşim işten geç saatte dönüyordu. Bir anda halsizlik hissettim ve uyku hali çöktü üstüme daha sonra lavobaya gittim ve iç çamaşırımda ıslaklık gördüm tabii ki normalden farklıydı. Hemen doğum suyu olabileceği aklıma geldi. Büyük bir sakinlikle annemi aradım ve gelmesini söyledim annemin gelme sürecinde üzerimi değiştirdim hazır olan doğum valizimi tekrar kontrol ettim ve kapı zili çaldı, annem gelmişti sonra beni götürecek olan taksiyi aradım tabi bu arada eşimi de unutmadım ve onu arayıp sanırım bebeğin geldiğini söyledim. Gece geç saatte olduğu için doktoru arayıp ona vücudumdaki değişikliği anlattım ve hastaneye ulaştık. Hemen doğumhaneye girdik annem ve ağabeyim doğumhanenin kapısındaydı. Hastanede bulunan ebe, beni muayene etti ve doğum suyunun geldiği kanıtlanmış oldu sonra üzerimi soyup önlük giydirdiler. Gerekli işlemler yapıldıktan sonra sezeryanla bebeğim dünyaya geldi. Uyandığımda hemen onu görmek istedim ve onu kucağıma aldığımda dünyanın en mutlu insanı ve yaşamın tüm mutluluğunu üzerimde hissettim. Doğum sonrasında uykusuzluk dışında eşim ve bende değişiklik olmadı, annemden çok büyük yardım aldım. Ayrıca ilk 3 ay eşim elinden gelen yardımı yaptı. Bebek gece uyandığında, beni uyutup dinlendirip oğlumuza bakmaya çalıştı.

Anı

Küçük (!) bir operasyon / Eylül DEMİR

Onu ilk gördüğümde banyodaydım. Ne zamandan beri oradaydı, nasıl farkına varmamıştım bilmiyorum. Görünüşe göre uzun zamandır oradaydı. Çünkü bayağı büyümüştü. Ama orada ne işi vardı hiç anlayamadım. Vajinamın içinde, iç dudaklarından birinin üzerinde fasulye büyüklüğünde bir yağ bezesiydi bu. İlk gördüğümde düşüp bayılacaktım neredeyse. Onun orada ne işi vardı? Nasıl fark etmemiştim? Şimdi ne yapacaktım? Banyodan zar zor çıktım. Tüm vücudum buz kesmişti. Başım dönüyordu. Odama gittiğimde ayakta duramadım çünkü tansiyonum düşmüştü. Hemen annemi çağırdım odaya. Annem de baktı. Ne olduğunu anlayamadık tabi. Birkaç gün içinde hemen doktora gittik. Gittiğimiz yer doktorun özel muayenehanesiydi. Annem ve bir arkadaşım benimle beraber geldi. İlk jinekolojik muayenem buydu sanırım. Çünkü daha önce jinekologa gittiğimi hatırlamıyorum. Doktorun odasına girdiğimde bir kadın bana yardımcı oldu. Altımdaki kıyafetleri, çorabım da dahil olmak üzere çıkarmamı söyledi. Kendisi o sırada muayene yatağını hazırlıyordu. Bu yatak ayak kısmında sağ ve sol köşede bacakları yukarı kaldırıp doğum pozisyonunda yatmak için ayak konacak yerlerin olduğu bir yataktı. Yatağın alt kısmına ince ve büyük bir ped gibi bir şey serdi. Her şey son derece steril görünüyordu. Beni yatağa yatırdı. Bacaklarımı kaldırarak ayaklarımı uygun yerlere yerleştirdim. Kendimi biraz tuhaf hissettim. Ben bile vajinamı bu kadar yakından görmemişken bir doktor tüm ayrıntılarını görecekti. O sırada doktor içeri girdi. Yardımcı olan kadın da dışarı çıktı. Doktor eldivenlerini giydi. Elinde bir çubuk vardı. Muayeneye eliyle daha doğrusu parmağıyla başladı. İlk dokunduğunda buz gibi bir şey hissettim. Sonra elindeki çubukla açmaya çalıştı. Hiç canım yanmamıştı. Daha sert olacağını düşünmüştüm. O sırada doktor benimle konuştu mu, bana bir şey sordu mu hiç hatırlamıyorum. Muayene değil de o yağ bezesinin varlığının nedeni beni daha çok kaygılandırıyordu. Belki bir dakika içinde muayene bitmişti. Giyinip doktorun odasına gittim. Annem de odadaydı. Arkadaşım dışarıda bekliyordu. Doktor onun sadece bir yağ bezesi olduğunu, önemli bir şey olmadığını düşündüğünü söyledi. Ama tabi ki operasyonla alınıp inceleme yapılmadan kesin bir şey söylemek doğru olmazdı. Şimdi bir de operasyon çıkmıştı başıma. Kendi kendine kaybolmaz mıydı sanki? Ne görüp de orada çıkmıştı? Vücudumda o kadar yer varken neden orası? Bir sürü soru kafamda döndü durdu. Babama durumu annem anlatmış. Ağabeyime

ben anlattım. Çocukluğumdan beri bu konularda onunla çok rahat konuşabilirim. İnsanlara anlatmak biraz olsun beni rahatlatıyordu. Çünkü operasyon fikri beni korkutuyordu. Karar vermem pek kolay olmadı. 6 ay kadar bir süre o bezecikle yaşadım. Şimdi o kadar beklemenin ne kadar anlamsız olduğunu anlıyorum. Her gün bir büyüme var mı, renk değişimi ya da şekil değişikliği var mı diye kontrol ediyordum. Ama artık bezecikten kurtulmak gerekiyordu. Operasyonun iyi bir yerde olmasını istiyordum. İyi bir hastanede çalışan başka bir doktora daha gitmeye karar verdim. Bu seferki refakatçilerim annem ve yengemdi. Tabi ki yeni bir muayene süreci beni bekliyordu. Yine aynı yatak ve aynı pozisyonda bacaklarımı açarak uzandım. Bu sefer daha hazırlıklıydım. Doktorum eliyle kontrol etti. Sonra “Bir de hocamın bakmasını istiyorum” diyerek odadan çıktı. Kısa bir süre sonra hocası geldi ve parmağını sertçe kullanarak muayeneye başladı. Bu sefer canım yanmıştı. Yağ bezeciğini çekiştirdiğini anladım. Sonunda bu muayene de bitti. Giyinip dışarı çıktım. Annem ve yengem kapıda bekliyorlardı. Ben odadan çıktığımda doktor annemlere operasyonun zarar vermeyeceğini söylüyordu. Bu “zarar verme” nin kızlık zarıyla ilgili bir yorum olduğunu sonradan anlamıştım. Operasyona karar vermiştim. Doktorum lokal anestezi yapılmasının yeterli olacağını söyledi. Ama ben lokal anesteziden biraz korkuyordum. Doktorum genel anestezinin gerekli olmadığını düşünmesine rağmen eğer istiyorsam genel anestezi de yapabileceğini söyledi. Birkaç gün düşündükten sonra lokal anestezi olmaya karar verdim. Herkes çok cesur olduğumu ve doğru karar verdiğimi söylüyordu. Bu beni daha da motive etmişti. Aslında cesur olarak nitelendirilecek kadar büyük bir şey yoktu ortada.

Operasyon için gün alındı. O sabah yanımda yine annem ve yengem vardı. Önce doktorun odasına gittik. Beraber hastanenin alt katına indik. Doktorum bir odaya girdi. Sonra beni çağırdı. Annemleri öpüp odaya girdim. Annemin sonradan söylediğine göre ben odaya girerken düşüp bayılacakmış neredeyse. Bense çok sakin ve rahat görünüyormuşum. Ben öyle olunca annem de biraz rahatlamış. Aslında gerçekten de rahattım. Sonunda o bezeden kurtulacaktım. Odaya girdiğimde iki tane muayene yatağı vardı. Bu yataklar büyük perdelerle ayrılmış bir bölmenin arkasında duruyordu. Odanın diğer kısmında dolaplar ve masalar vardı. Doktor yataklardan birini gösterdi ve soyunmamı söyledi. Bir hemşire bana yardımcı oluyordu. Soyunup aynı pozisyonda uzandım. Doktor farklı yerlerden birkaç tane iğne yaptı. İğne yaparken biraz canım yanmıştı. Sonrasında operasyona başladı. Odada doktor ve hemşireden başka kimse yoktu. Operasyon başlayınca gözlerimi kapadım. 5 dakika sonra odaya birileri girdi. Gözlerim hala kapalıydı. Odanın diğer bölümündeydiler. Sonra biri bizim olduğumuz bölmeye girdi. Sesi çok neşeli, yeni mezun olduğun düşündüğüm bir erkek doktordu bu. Anlamadığım terimlerle benim yağ bezeciğimle ilgili konuşuyorlardı. Bir süre sonra akşam televizyonda olan bir programdan bahsetmeye başladılar. Sesinden yüzünün nasıl olduğunu düşünmeye çalışırken başımda belirdiğini hissettim. Gözümü açtığımda gerçekten de tepemde bittiğini gördüm. Yakışıklı diyebileceğim genç bir doktordu. Kaç yaşında olduğumu sordu. Yaşımı söylediğimde şaşırdı. Ya da o an benim kafamı dağıtmak için şaşırmış gibi yaptı ve kendimi çok fazla sıktığım için yüzümün daha yaşlı göründüğünü, rahat olmamı, kendimi sıkacak bir şeyin olmadığını söyledi. Biraz olsun rahatlamıştım ama nereye kadar. Sonuçta bacaklarımı açmış, karşılarında sere serpe yatıyordum. Üst tarafım giyinik olmasına rağmen çırılçıplak gibi hissediyordum kendimi. Aslında yanımda sadece doktor ve hemşire varken öyle hissetmemiştim pek. Ama o genç doktoru görünce durum biraz değişmişti sanki. Bir süre sonra yine sadece doktor ve hemşire ile baş başa kaldım.

Yağ bezeciği artık doktorun elindeydi. Bana da gösterdi. Gerçekten de büyük görünüyordu. 15-20 dakika sonra her şey bitmişti. Hemşirenin yardımıyla ayağa kalktım. Odadan çıktığımda annemler meraklı gözlerle bana bakıyordu. Yürümekte biraz zorlanıyordum. Çünkü sargı bezinin içindeki büyük bir parça pamuk bacaklarımın arasında duruyordu. Eve geldiğimizde halam, yan komşu bizdeydi. Bana moral vermek için gelmişlerdi. Keyfime diyecek yoktu tabi. Bende de nedense çok önemli bir işi başarmış gibi garip bir zafer duygusu vardı. Aslında çok da kolay bir şey değildi. Akşama doğru pamuğu kaldırarak dikişlerime baktım. Çok muntazam görünüyordu. Doktor dikişlerin zamanla kendi kendine düşeceğini söyledi. Gerçekten de sanırım 1 hafta içinde dikişler gitmişti. Bir süre sonra hiç iz bile kalmamıştı.

Şimdi sırada patolojiden gelecek cevabı beklemek vardı. Yağ bezeciği incelenmek üzere patolojiye gönderildi. Bir hafta sonra doktorumu arayıp sonucu aldım. Herhangi bir problem yoktu. Basit, sorunsuz bir yağ bezesiydi. Vücudumdan ne kadar habersiz yaşadığımın farkına vardım. Onca zaman, o kadar büyüyene kadar nasıl oldu da o bezeyi fark edemedim bilmiyorum. O güne kadar vajinamı benden çok bağımsız, vücudumdan ayrı bir bölgeymiş gibi algıladığımı fark ettim. Vücudumun unuttuğum bir bölgesiydi sanki. Operasyondan sonra ayna yardımı ile düzenli olarak vajinamı kontrol ediyorum. Küçük bir operasyondu belki yaşadığım. Ama bana çok şey öğretti.

Miyomlar

Yazan: Gamze KARADAĞ
Sağlık Eğitmeni

Miyom deyince aklımıza birçok soru geliyor? Miyom nedir? Bir kanser türü müdür? Kimlerde görülür? Nasıl tedavi olunur gibi.. Şimdi bu sorularımızı bir bir yanıtlayalım..

Miyomlar bağ dokusu ve düz kas içeren iyi huylu kitlelerdir. Miyomlar adından da anlayacağımız gibi rahimin miyometriyum tabakasından gelişir. Çok çeşitli boyutlarda olabilirler. Kadınların çoğunda 30 sonrası ve menopoz öncesi yaşlarda görülmektedir. Görülme sıklığı hakkında %20 ile 80 arasında değişen oranlar verilmektedir. Çok farklı boyutlarda olabilmeleri (tespit edilemeyecek kadar küçük) nedeniyle oranlardaki değişiklikler anlaşılabilirdir..

Çok sık görülmesine rağmen miyomların henüz neden oluştuğu konusunda net bulgular yoktur. Bazı kadınlarda hiç miyom gelişmezken bazı kadınlarda ise küçülen ya da operasyonla alınan miyomların ardından tekrar miyom gelişmektedir. Ailedeki (anne, büyükanne, hala, teyze, abla gibi..) kadınlarda miyom bulunmuşsa yapılmışsa sizde de bulunma olasılığı ailesindeki hiçbir kadında görülmeyen birine göre daha fazladır.

Kadının menarş öncesi ve menapoz sonrası hormon etkinliğinin azaldığı ya da görülmediği dönemlerinde genellikle miyoma rastlanmamaktadır. Diğer yandan miyomu olan bir kadında başka bir nedenle östrogen tedavi uygulanıyorsa miyomun büyüme olasılığı vardır. Ayrıca menapoza yakın dönemde miyomların tedavisi için östrojen aktivitesini düşürüp müdahale ile menapoz oluşturma gibi tedavi yöntemleri de uygulanmaktadır.

Miyomların oluştukları yerlere göre farklı çeşitleri vardır;

- Subseröz Miyom: Rahimin en dış tabasında yani perimetriyumun hemen altında gelişen ve rahimin dışına doğru büyüyen miyomlardır.
- Submukoz Miyom: Rahimin için döşeyen endometriyum tabakasının hemen altında gelişmeye başlar ve büyümeye başlamasıyla endometriumu iterek rahim boşluğunda gelişmeye başlayabilir.
- Saplı Miyom: Endometriyumda oluşan (Submukoz miyom) ya da perimetriyumda oluşan (Sunseroz miyom) miyomların bulundukları tabakalardan dışarı çıkarak bir sapla sarkarak büyüyen miyomlardır.
- İntramural Miyom: Rahimin kas tabakasında gelişir. Miyom büyüdükçe rahim de büyür.
- Paraziter Miyom: Rahimin dış yüzeyinde oluşan saplı supseröz miyomdan gelişir. Saplı miyomun büyüyüp sapının kopmasıyla başka bir organa yapışıp büyümeye devam etmesi sonucu oluşur.
- İnterligamentoz Miyom: Rahimi tutan bağlarda gelişen miyomlara denir.

Miyomlar çoğunlukla geliştikleri yerle bağlantılı olarak belirtiler verebilirler. Mesela; Submukoz miyomlar rahim içine doğru büyüdükleri için adet kanaması dışında fazla kanamaya ya da adet düzensizliği neden olabilirler. Subseroz miyomlar ise büyüdükçe rahimin etrafındaki organlara (kalınbağırsak, idrar torbası, tüpler ve yumurtalıklar gibi) baskı yapabilirler ve böylece karında şişlik ve ağrı gibi belirtileri olabilir. Genellikle her hangi bir jinekolojik muayene sırasında tesadüfen fark edilirler. Miyomları teşhis edebilmek için en sık ultrasonografi yöntemi kullanılmaktadır.

Miyomların çoğunda tıbbi ya da cerrahi tedavi gerekmez ama izlenmeleri gerekir. Genellikle altı aylık jinekolojik muayeneler ve ultrasonografi çekilerek izleme yapılır. İzleme sürecinde miyom küçülmüyorsa, miyoma bağlı kanama durmuyorsa, ağrı şiddeti azaltılamıyorsa veya miyom yerinden dolayı diğer organlara baskı yapıyorsa cerrahi işlem gerekebilir. Cerrahi yöntem, miyomların tedavisinde en sık tercih edilenidir. Hastada miyomun yeri ve hastanın yaşı, sosyal durumu, şikâyetleri, çocuk isteği gibi durumlar değerlendirilerek miyomektomi (miyomun cerrahi müdahale ile yerin çıkarılması) ya da histerektomi (rahimin tamamının alınması) uygulanır.

Adet kanamalarınız düzensizse, şiddetli karın ve kasık ağrılarınız varsa, adet kanaması dışında şiddetli ara kanamalarınız varsa lütfen bir jinekologa gidip muayene olunuz. Sağlığınız için bedeninize kulak verin ve yılda bir jinekolojik muayene olunuz. Sağlığımızı korumak için önlem almak bizim sağlık hakkımızdır.

Bütün bunlar hep kadın cinselliğini ve üretkenliğini kontrol altına almaya çalışan ve kadın bedenini erkeğin tasarrufunda kabul eden ve sorgulanmadan kabulünü dayatan patriarkal dinlerin ve düzenin bir sonucu gibi gözüküyor. Memefobi bana, aslen erkek egemen sistemlerin ve sürdürücüsü erkeklerin doğurabilen, üretebilen, dönüştürebilen kadınlardan ve toplumsal cinsiyet algısında erkeklerin kadınlara atfettiği ya da kadınların çoğu zaman büyük bir kolaylaştırıcılıkla benimsediği besleyicilik, şefkat, yumuşaklık ve sevgi gibi yaşamı olumlayan niteliklerinden korkmaları gibi geliyor.

“Doğurganlığım hakkında kendim karar veririm” Sağlık bilgisine ulaşma, öğrenme ve eğitim hakkım var”.

ANI

Beklenmedik haber / Fethiye TANZA

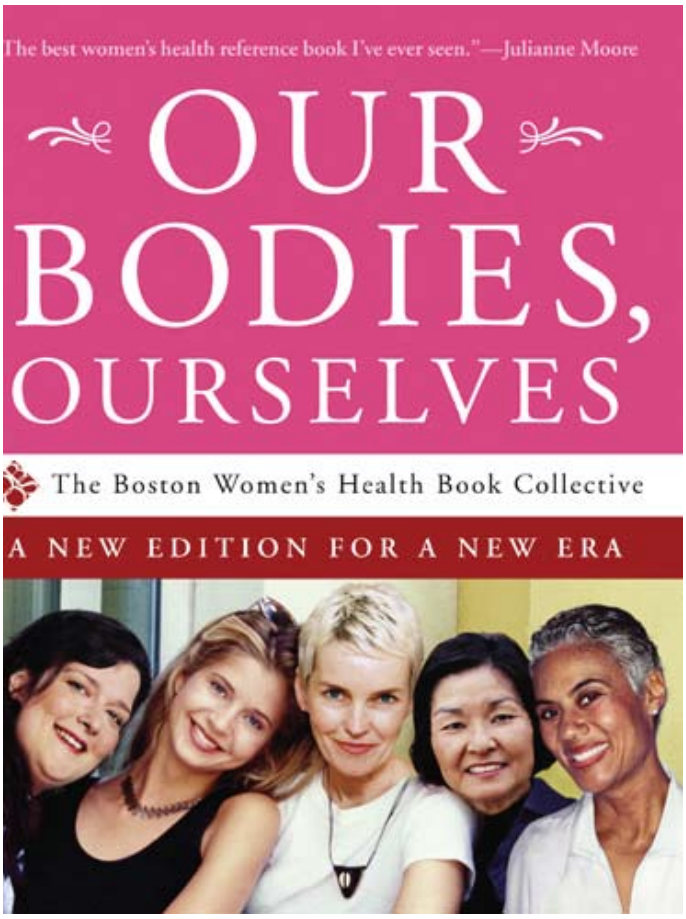
2004’te menopoza girdiğimde 38 yaşındaydım ve iki çocuk annesiydim. Bir daha hiç adet görmedim. Bu konuyla ilgili ilk kez doktora gittiğimde ve bütün tahlillerimi yaptırdığımda “menopoza girmişsin” dediler ve sonrasında 2 yıl adet görmedim. 2006 baharında çok rahatsızlandım. Sürekli karnımda sancı vardı ve karnımda hareketler oluyordu.
Altı kez doktora gittim. Doktorlar sürekli menopozla ilgili olduğunu söylediler. Kilom kadar ilaç kullandım. En sonunda dayanamadım, karnımdaki hareketlenmelerden dolayı hamile olduğumu düşünüp tekrar doktora gittim. Kadın doğum uzmanı kesinlikle böyle bir şeyin olamayacağını söyledi. Beni vajinal ultrasonla muayene etti. Rahim de büyük bir kitle olduğunu ve acil ameliyat olmam gerektiğini söyledi. “600 YTL getir, hemen bu gece ameliyat yapalım” dedi. Eşimi aradım, 3 saat hastanede bekledim. Büyük bir şok yaşıyordum. Ne yapacağımı, çocuklarıma ne olacağını, düşünüyordum. Şimdi ne olacaktı? Ultrasonografi ve dopler çektiler. Dopler uzmanı dedi ki, "Ne miyomu, ne kanseri, karnında 7.5 aylık bir kız bebek var" . Hiç planlamadığım ve hiç düşünmediğim bir zamanda Bebek sahibi olacağıma mı yanayım, rahimdeki büyük kitlenin miyomun olamadığına mı sevineyim diye düşündüm. Bu iki yılda menopozla ilgili o kadar çok ilaç kullanmıştım ki karnımda bebeğin sakat bir bebek olacağını düşünüyordum.
50 gün sonra bebeğim doğdu. Kâbus dolu günlerimin ardından çok sağlıklı bir kızım oldu. Ama o günlerin depresyonunu hala yaşıyorum. O dönem yardım almam gerektiğini söylemişlerdi. Psikiyatriste gittim. Depresyon ilaçları da kullandım ama yaşadığım olayın şokunu hala atlatamadım. Bazen karnımda gaz olsa karnımda bebek olduğunu düşünüyorum.
Kimse menopoz başladığında korunmayı bırakmasın, menopoz başlangıcı bir geçiş süreci olduğu için benim durumumda da olduğu gibi hamile kalınma riski var.
Şu anda çok mutluyum. Kızım bana bir hediye, onunla hayata yeniden bağlandım.

İlişkilerimiz ve Cinsel hayatımız "Kadınlarla İlişkiler"

"Bedenim ve Ben (Our Bodies, Ourselves) Çeviri ve Adaptasyon Projesi kapsamında hazırlanan kitabın "İlişkilerimiz ve Cinsel Hayatımız /Kadınlarla ilişkiler" bölümünden alıntıdır."

KADINLARLA İLİŞKİLER

Yeni binyıl, hemcinsleriyle yakın ve/veya cinsel ilişki halinde olan kadınlar için, umut veren bir dönem. Lezbiyen, gey, biseksüel ve transseksüel toplulukları ilgilendiren meselelerin medyada daha çok yer bulmaya başlamasıyla birlikte, hem ülke çapında hem de dünyada birçok insan, cinsel özgürlüklerini kullanan bu kadınları tanımakta ve tercihlerini desteklemekte. Dünyanın bazı ülkelerinde eşcinsel evliliklerin yasa nezdinde tanınması için yapılan tartışmalar, beraber yaşayan kadınların sayısının gün geçtikçe artması ve sivil örgütlerin çalışmaları sayesinde, bugüne dek tabu sayılmış olan konular artık daha rahat ve daha açık bir şekilde konuşulmakta. Televizyon programları ve filmlerde (her ne kadar eksiksiz ve tatmin edici olmasa da, artan bir şekilde) eşcinsellerin hayatları yansıtılmaktadır. Güç ve otoriteye sahip olup -politikacılar, iş ve sanat dünyasından ünlüler- cinsel kimliklerini saklı tutmak zorunda kalan birçok insan artık kendilerini korku duymadan ortaya koyabilmekte. Günümüzde, tarih boyunca dışlanmış eşcinsel topluluğun üyeleri (ve kırsal kesimde yaşayan genç ve korunmasız durumda kadınlar, cinsiyet değiştirenler, engelliler ve baskın ırktan olmayan tüm kadınlar) için, hiç olmadığı kadar kaynak ve destek mevcut. Dünyada, eşcinsel toplulukların direnci ve bu topluluklara verilen dış desteğin daha da belirginleşmesiyle, hemcinslerine ilgi duyan birçok kadın, geçmişe nazaran çok daha rahat ve özgür bir şekilde hayatlarını yaşayabilmekte. Ancak Türkiye'de durum biraz daha farklıdır. Lezbiyenler ve biseksüel kadınlar, eşcinsel/biseksüel erkeklere oranla daha az görünürler; toplumun erkek egemen yapısı nedeniyle kadının kamusal alandaki görünürlük sorunu, lezbiyenler ve biseksüel kadınlar için iki kat daha fazla yaşanıyor. Bu nedenle, eşcinsellik söz konusu olduğunda, kadınların uğradığı ayrımcılık kadın olmaktan kaynaklı ayrımcılıkla birlikte ikiye katlanıyor. Eşcinsel topluluklar içinde de kadınların sözü daha az ve toplum içinde açık bir şekilde kendilerini ifade etme alanları daha sınırlı; dolayısıyla da cinsel yönelimlerini barışık bir şekilde, özgür bir şekilde hayatlarını yaşayabilmeleri daha zor oluyor. Travesti ve transeksüel (transgender) kadınlar için ise, yaşam şartları çok daha zor. Eğitim ve çalışma haklarını kullanamadıkları için zorunlu seks işçiliğine itiliyorlar ve bu noktada da toplumdan dışlanma ile birlikte, çoğunlukla fiziksel şiddete maruz kalarak yaşama haklarına saldırılarla karşılaşıyorlar.



Bir başka kadınla ilişki halinde olan, bunu isteyen veya düşünen kadınlar, kendilerini lezbiyen, biseksüel, veya panseksüel(Panseksüel: Kendini cinselliğin her biçimiyle ifade eden. Panseksüellik, her türlü insan davranışını libido ile açıklamayı reddetme üzerine kurulu. Analitik psikoloji (Jung) çıkışlı ve Freud'çu teorileri eleştirmek için kullanılıyor) olarak tanımlamakta ya da şu an için, henüz kuşku ve arzularını tartma aşamasındadır. Bununla birlikte, birçoğumuz ise, kişisel ve politik nedenlerden ötürü, sınıflandırılmamayı tercih etmekte veyahut kimliğimizi tanımlarken daha rahat hissetmemizi sağlayacak (yukarıda sayılanlar dışında) bir başka kelimeyi kullanmaktayız. Okuyacağınız bu bölümde, eşcinsel, lezbiyen ve queer kelimeleri kadar, olabildiğince çok sayıda insanı içine alacak şekilde, "LBTQ" (lezbiyen-biseksüel-transgender-queer) kısaltmasını da kullanacağız. Aynı şekilde, eşcinsel erkekleri de kapsayan "LGBT" (lezbiyen-gey-biseksüel-transgender) kısaltmasını da göreceksiniz. (Bu bölümde kullanılan terimlerin açıklamaları için bkz. Bölüm 9, "Toplumsal Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelim".) Ayrıca, tek gecelik ilişkilerden tek eşliliğe kadar uzanan farklı tipte ilişki türlerini anlatırken, "partner" kelimesini de kullanacağız.

Toplumdaki temsili yetimiz ve kabul edilirliğimiz artsa da, kuşku yok ki, karşı cinse yönelmeyi norm olarak dayatan heteroseksüel baskı ve homofobi de gücünü korumakta. LBTQ bireyler olarak bizler, kişisel tercihlerimizi ve özgürlüğümüzü kullanırken, homofobik arkadaşlarımız ve ailemizden kişilerle bağlantımızı yitirmekteyiz. Toplumda ise, yalnızca diğerleriyle eşit haklara sahip olmak için bile mücadele etmek durumundayız.

LBTQ kadınlar bazı durumlarda haklarından mahrum bırakılarak, sosyal ve yasal zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Eğer düşük bir gelire sahipsek, mahkûm ya da sabıkalıysak, göçmensek bu zorluklar ve engeller daha da ağırlaşmaktadır. Bizi doğrudan etkilemekte olan yasalar, bazen lehimize bazen aleyhimize, ama sürekli olarak değişiyor olsa da, yasama yetkisini elinde bulunduranlar, yargıçlar, avukatlar ve yargı sisteminde söz sahibi olan diğerlerinde, otoritenin eşcinsel topluluklara yönelik önyargısının izlerini görmek mümkündür.

İLİŞKİLERİMİZDE EŞİTLİK ARAMAK

Kadınlar olarak, bir ilişkide eşitlik fikrine çok fazla önem veririz. Ancak yalnızca gücün ve kontrolün paylaşılması gerektiğine inanmak, bunu sağlamak için yeterli değildir. Heteroseksüel ilişkilerde olduğu gibi lezbiyen ilişkilerde de, çiftler arasında güç ve kontrol konusundaki farklılık ve uyumsuzluklar ciddiye alınmadığında, sonuç çok olumsuz olabilir.

Merilee Clunis ve G. Dorsey Green'in birlikte kaleme aldıkları Lezbiyen Çiftler: Sağlıklı İlişkiler Kurmak İçin Bir Kılavuz isimli kitapta bu konudan bahsedilmektedir: "Karşılıklı bir yakınlaşma olduğunda, çiftler arasında gücün dengeli olmasına dikkat edilmelidir. Eğer eşlerden biri tüm kararları alıyorsa, para konuları, tartışmalar ya da sekste tek söz sahibi durumundaysa, güç konusunda ciddi bir eşitsizlik olduğu ortadadır. Bir ilişkideki güç eşitsizliği gerçek dünyadaki eşitsizliklerin birer yansıması olabilir: Deri rengi, cinsiyet, yetenek, eğitim, parasal kaynaklar, fiziksel özellikler veya yaş gibi. Bununla birlikte kişilere özel durumlar da yaşanabilir: Eşlerden biri duygu ve düşüncelerini aktarmada zorlanırken, diğerinin ağzının laf yapması, hazır cevaplığı ve konuşmalardaki üstünlüğü, gücün eşitsizlik yaratacak ölçüde bir tarafa kaymasına neden olabilir. Bir ilişkide eşlerin bu tip durumların farkına varmaları ve eşitsizliğe sebebiyet verebilecek tüm durumları önceden ortadan kaldırmaları, ilişkinin sağlığı açısından can alıcı derecede önemlidir."

Bir güç eşitsizliği fark ettiğimizde, bunu lehimize kullanmaya ve ilişkide ipleri ele almaya çalışmak yerine bu konuyu eşimizle konuşmak ve dengesizliği ortadan kaldırmaya çalışmak, sağlıklı olan yoldur…

Memefobi

Bazen bir kadının, güçlü, otoriter ve tercihen iri memeli bir kadının ayağa kalkıp bir şeye itiraz ettiğinde ve inandığı şeyi güçlü bir şekilde söylediğinde aniden sinen erkekler görürüz. Olayın şekli birden değişir, az önce fikrini kendinden emin bir şekilde dile getiren, söylediği şey ne olursa olsun doğruluğundan hiçbir şüphesi bulunmayan erkek taraf üstüne üstüne gelen iki memenin tehditkâr ilerleyişinden korkar ve tartışmayı memelerin sahibi lehine sonlandırır. Yeter ki memelerin baskısından kurtulsun. Ben buna şimdilik memefobi diyeceğim ve biraz derinine, kaynağına inmeye çalışacağım.

Ağlayarak geldiğimiz dünyada bize ilk besini, şefkati veren, ilk hoş geldin diyen ve gülümseten şey meme. Öte yandan da ilk eğitimimizi, hayat bilgisi derslerini aldığımız, neyi nasıl yapacağımızı ve ne yapmamız/yapmamamız gerektiğini öğrendiğimiz otorite, bilgi ve yaşam kaynağının en çok ilişkide bulunduğumuz öğesi.

Dünya üzerinde gerçekten matriarkal bir düzen yaşandı mı bu bir bilmece, ama çok uzunca bir süredir (yazının, kayıtlı tarihin, kazananların tarihinin bulunduğu, gösterdiği; erkek iktidarını onaylayan, yücelten ve görece uzun bir süreç) patriarkal bir düzenin içinde yaşıyoruz. Çocukların dünyaya gelişinde eril etkinin de var olduğundan habersiz, toplayıcılıkla yaşadığımız, henüz erkeklerin toplumsal yaşamda bir önemi ve değeri bulunmadığı milyonlarca yıl boyunca, toplumsal yaşamı üretenlerin, yani çocukları doğuran ve yetiştirenlerin, yiyecekleri toplayan ve üretenlerin kadınlar olması dolayısıyla toplulukça alınan kararlarda kadınların sözünün daha çok geçtiğini varsayıyoruz. Çok da iyi hatırlamadığımız bu süreç, toplayıcılıktan avcılığa geçişe, ok ve mızrak atmayı öğrenen insanların topluca avlanmaya gitmelerine ve bedenlerinin üstü kadınlara göre daha güçlü olan erkeklerin bu işte ilerlemesine kadar sürmüş olmalı. Avcılıkta ilerlemelerinin toplumsal rollerinin güçlenmesiyle sonuçlandığı ve sonradan edindikleri bu gücü yitirmekten korktuklarından aralarında bir erkek dayanışması geliştiği düşünülebilir. Tahıl üretimine geçilmesiyle insan nüfusunun artması ve buna mukabil av hayvanlarının sayısının azalmasıyla erkeklerin önemlerini kanıtlayabildikleri tek alanın ellerinden gidecek oluşu, kadınları dâhil etmedikleri av törenleri düzenlemelerine, av hayvanlarının azalmasından yaşam doğuran kadını sorumlu tutmalarına ve giderek eril tanrılara tapınmaya başlamalarına sebep olmuş olabilir. Herhalde bu arada kadınlar çocuk bakmak ve yiyecek toplamakla çok meşgul olduklarından ya da erkekleri fazla ciddiye almadıklarından bu olan bitenin ileride binlerce yıl hemcinslerinin başına bela olacak erkek egemen bir yaşam düzenine yol açacağına ihtimal vermemiş olmalılar.

Kadının toplumsal yaşamdaki önemli rolünün kabul edildiği ve onaylandığı, karar alma süreçlerinde etkili ve güçlü olmalarının kaçınılamaz ve vazgeçilemez olduğu bu dönemi iyi hatırlayamıyor ve bulgulayamıyor olabiliriz ama doğurgan ve üretken kadının gücünden korkmanın genlerle ya da erkek dayanışmasıyla bugünün erkeklerine iletilmiş olduğunu düşünmeden edemiyorum.

Geleneksel toplumlarda yaşla beraber tacize/tecavüze uğramaktan artık daha az korkan ve doğurganlığı, çocuk yetiştirmesi, üretkenliği ile kendisini bulunduğu toplumda ispat etmiş (!) kadınların memelerini daha az sakınıp saklamaları, hatta erkeklerin burunlarının dibine umursamaz ya da tehditkar bir şekilde dikmeleri de bu toplumsal gücün farkına varmış olmaları ve erkeklere bunu hatırlatmaktan çekinmedikleri şeklinde açıklanabilir mi?

Milyonlarca yıldır toplumsal hayatın sürmesinin ve insan türünün devamının sağlayıcısı kadının üretkenliğinin, yaşamsal gücünün en göze batan görsel öğesi memeler, binlerce yıldır rahatsız giysiler, korse, sutyen, vs ile göz önünden kaldırılmaya çalışılıyor. Ya da tam tersi pornografik bir öğe gibi burnumuza sokuluyor. Ama asla kadının erkinin, gücünün göstergesi gibi değil. Emziren kadının yarı görünen memesinden başını yana çeviren erkek gözü dekolteden çatalı gözüken memeye gözünü dikiyor, meme cinsel cazibe merkezi olduğu haliyle zararsız görünen bir şey çünkü. Aynen erkeklere memefobi dediğinizde, bir deneyin size güleceklerdir, memede korkacak bir şey olmadığını söylemelerinden anlaşılacağı gibi. Ama biraz bunun altını kazırsanız bu çok fonksiyonel, boyutu değil ama işlevi önemli organın korkutucu olabileceğinin primitif izlerine rastlarsınız.

Bütün bunlar hep kadın cinselliğini ve üretkenliğini kontrol altına almaya çalışan ve kadın bedenini erkeğin tasarrufunda kabul eden ve sorgulanmadan kabulünü dayatan patriarkal dinlerin ve düzenin bir sonucu gibi gözüküyor. Memefobi bana, aslen erkek egemen sistemlerin ve sürdürücüsü erkeklerin doğurabilen, üretebilen, dönüştürebilen kadınlardan ve toplumsal cinsiyet algısında erkeklerin kadınlara atfettiği ya da kadınların çoğu zaman büyük bir kolaylaştırıcılıkla benimsediği besleyicilik, şefkat, yumuşaklık ve sevgi gibi yaşamı olumlayan niteliklerinden korkmaları gibi geliyor.

Sığınaklar ve Kadın Da(ya)nışma Merkezleri Kurultayı (11-12-13 Ekim 2008 / VAN)

Her yıl düzenlenmekte olan Kadın Sığınakları ve Da(ya)nışma merkezleri Kurultayı bu yıl Van Kadın Derneği'nin ev sahipliğinde Van'da yapıldı. Kurultaya 80 Kadın örgütü temsilcisi, 27 Sosyal Hizmet Uzmanı ve yaklaşık 30 Bağımsız Feminist katıldı.
Kurultayda 11 Ekim Cumartesi günü;

- Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Yasası Kadınlara nasıl bir Sosyal Güvenlik Vaat ediyor?
- Haksız Tahrik İndirimi: Sevim Zarif ve Ayşe Yılbaş Dava Tanıklığı
- Çocuklara Yönelik Aile İçi Cinsel İstismar
- VAKAD'ın Şiddetle Mücadele Yöntemleri – Örnek Vakalar
- Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Kamu Kurumaları – Kadın Örgütleri İşbirliği: Birleşmiş Milletler Ortak Programı Kapsamında Van Deneyimi
- İzmir Soroptimist Derneği'nin Galoş Üretim Projesi – Film Gösterimi
- Sığınma Evinde Yaşam /Denizli – Film Gösterimi

Konularıda sunumlar yapıldı. Aynı günün akşamı Sanat Sokağı'nda (VAN) tüm kadınların katılımıyla "Dünyada Kadınlar için Yer İstiyoruz" mitingi yapıldı.

Kurultay'da;

- Devletle ideolojik, politik, pratik bağlarımız, ilişkilerimiz, sınırlarımız
- Erkek şiddetine karşı mücadelede sığınak ve danışma merkezleri / İlkadım atölyesi
- Aile içinde çocuklara yönelik cinsel istismar
- Neoliberal politikaların kadınlar üzerindeki sonuçları ve mücadele araçlarımız
- Da(ya)nışma Merkezi ve Sığınaklarda çalışma ve gönüllülük ilişkisi / Kadın Örgütlerinin arasındaki ilişki nasıl daha etkin, verimli, sürekli bir hale çevrilebilir?

Konuları düzenlenen atölyelerde tartışılarak Kurultay sonuç bildirgesi oluşturuldu ve eylem stratejileri belirlendi. Diğer sayımızda kurultayın sonuç bildirisine yer vereceğiz.

Kadınlardan Sivil Toplum Kuruluşları

İzmir Kadın Derneği

İzmir Kadın Dayanışma Derneği
Kuruluş Tarihi: 02.03.2005
Amaçları: Toplumsal hayatın her alanında kadınların yaşadığı, toplumsal cinsiyet rollerinin de kaynaklık ettiği her türlü ayrımcılığa karşı sosyal, kültürel, ekonomik alanlarda kadınlar arası dayanışma, danışma ve yardımlaşmayı sağlamaktır.
Çalışmaları: Derneğimiz belirtilen amaç çerçevesinde öncelikle kadına yönelik şiddete karşı çalışmalar yapmaktadır.

a)Kadına yönelik şiddet konusunda farkındalık oluşturmak ve özgüven geliştirmeye yönelik bilinç yükseltme çalışmaları, bu çalışmalar İzmir'in birkaç (Postacılar, Gediz, Kuruçeşme, Günaltay) bu mahallelerde ikamet eden kadınlara yönelik ev toplantıları şeklinde organize edilmiştir. Toplantılarda Kadına Yönelik Şiddet tanımı, biçimleri, şiddetten korunma yöntemleri, şiddetle karşılaşıldığında danışma hizmeti alınabilecek yerler ve yargı yolları, 4320 sayılı yasa ve uygulamaları hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Aynı çalışma bir yıl süresince çeşitli çalışma aralıkları ile İzmir 3. Nolu Eğitimsen Şubesi Kadın Sekreterliği ile ortaklaşa sendika üyesi kadınlara yönelik olarak ta gerçekleştirilmiştir.

b)Şiddet karşısında başvurulacak danışma merkezleri ile psikolojik ve hukuksal destek merkezlerinin açılmasının sağlanması ve açılan yerlerin bilgisinin yaygınlaştırılması için ilçelerde bulunan Belediyelere ait Kadın Danışma Merkezi çalışanları ve üyelerimiz yönelik olarak Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı ile Gönüllü Eğitim Çalışmaları yapılmıştır. Bu eğitim programına devam edilecektir.

c)İzmir Valiliği ve valiliğe bağlı İl Sağlık Müdürlüğü, İl Emniyet Müdürlüğü, İl Milli Eğitim Müdürlüğü, İl SHÇEK Müdürlüğü ile İzmir'de Kadına Yönelik Şiddete Karşı Çalışan kadın Örgütlerinin birlikte oluşturacakları "Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesi Çalışma Grubu" hazırlık çalışmalarının asli katılımcısı olunmuş, izleyen süreçte oluşturulan bu kurulda derneğimiz de yer almıştır.

d)Uluslar arası Af Örgütünün yürüttüğü "Kadına Yönelik Şiddeti Durdurun" Kampanyası çerçevesinde Af Örgütü İzmir Grubu ve derneğimizin birlikte yürüttüğü "İzmir Sığınma evlerini İstiyor" konulu kampanya çerçevesinde Konak ve Buca Belediyeleri ile görüşmeler yapılmış, çeşitli tarihlerde imza masaları açılarak bugüne kadar çok sayıda imza toplanmıştır. Yine bu çerçevede Buca Belediyesi ile yapılan görüşmeler ve verilen destekle "Kadın Danışma Birimi"nin 28 Kasım 2007 de açılması sağlanmıştır. Kadın Danışma Birimi çalışanlarına ve belediye personeline açılış öncesinde şiddet biçimleri, nedenleri ve şiddete uğrayan kadınların yasal hakları konusunda eğitim seminerleri (dizi halinde, görsel materyaller, film, vs. eşliğinde) verilmiştir.

e)"İzmir Sığınma evlerini İstiyor" Kampanyası çerçevesinde Karşıyaka Belediyesi desteğiyle Masterler Futbol Karşılaşması düzenlenerek erkek egemen söylemin egemen olduğu futbol sahalarından "Kadına Yönelik Şiddete Son" mesajı verilmiştir. Kadına Yönelik Şiddet konusunda yerel radyo ve TRT radyolarında bilgilendirme amaçlı programlara katılma, bir kısım sendika, dernek ve toplulukların düzenlediği panel, söyleşi ve toplantılara katılım kısa süre içinde derneğimizin faaliyetleri olarak sayılabilir.

f)B.M. Kadınların Kız Çocuklarının Haklarının Korunması programı çerçevesinde geliştirilen YEEP nın yaşama geçirilmesi ve Kadın Dostu Kent yaratma konusunda kurumsal mekanizmaların oluşturulması çalışmasının asli katılımcılığı da faaliyetlerimiz arasındadır.

g)Derneğimiz, gönüllü üye ve dostlarının emeği ve katkısı ile varlığını sürdürmeye çalışmaktadır. Şiddet konusunda gerek telefonla gerekse randevulu yüz yüze görüşmelerle, danışmacı olarak danışanlarla dayanışma göstermektedir.

Adres: Çobanoğlu Zekibey cad. Halim Alanyalı İş Hanı Kat:2/208 Konak/ İZMİR
Telefon: 0 232 482 10 77 GSM: 0506 295 56 66
E-Mail: kadindayanisma@gmail.com

İzmirli kadınlar SSGSS' ye karşı platform oluşturdu

Sosyal Güvenlik ve Genel Sağlık Sigortası'na (SSGSS) karşı İzmir'de kadınlar birlikte mücadele etme kararı aldı. Siyasi parti, sendika ve sivil toplum kuruluşlarından oluşan, SSGSS'ye Karşı İzmir Kadın Platformu, mezarda emekliliği getirecek, işyerlerinde kreş açma zorunluluğunu oradan kaldıracak, eş ve babadan kaynaklı sosyal güvenlik haklarını ortadan kaldıracak yasaya karşı mücadele çağrısı yaptı.

Anayasa Mahkemesi tarafından bir çok maddesi iptal edildiği için yürürlüğe giremeyen Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası (SSGSS) yasa tasarısının TBMM gündemine tekrar getirilmesine tepkiler sürüyor. İzmir'de ÖDP İl Kadın Koordinasyonu'nun çağrısı ile bir araya gelen EMEP, SDP, DTP, Emekçi Hareket Partisi (EHP), BES, Eğitim Sen, Çiğli Kadın Kültür Evi (CEKEV), Buca Kadın Kültür Evi (BEKEV), Bağımsız Kadın İnsiyatifi (BKİ), İzmir Kadın Dayanışma Derneği ve ÇHD üyeleri, SSGSS'ye Karşı İzmir Kadın Platformu'nu oluşturdu. Platform, çeşitli eylem ve etkinliklerle yasanın kadınların lehine olmadığını anlatacak.

'İktidar çok kutsadığı anneliği bile zorlaştıracak'

Platformun çağrıcılarından olan ÖDP İl Kadın Koordinasyonu Üyesi İçim Uzun, yasa ile hükümetin kadınlara "Evinize dönün, çocuk bakın" çağrısı yaptığını söyledi. Yasanın kadınları iki kez vurduğuna dikkat çeken Uzun, "Öncelik olarak SSGSS'nin direk etkileyeceği mesleği olmayan ve eşi yada babasının sosyal güvencesi ile yaşamını sürdüren kadınlara ulaşmayı hedefliyoruz" dedi. Belediyelerle görüşüp, kadın danışma merkezlerinde, kadınlara yönelik toplantılar yapacaklarını kaydeden Uzun, mahallelerde broşür dağıtacaklarını belirterek, "O çok kutsadıkları anneliği bile ne kadar zorlaştırıyorlar. Çalışan kadınların kreş hakkı elinden alınacak. Emzirme odaları kaldırılacak. Bütün bunlar son dönemlerin moda deyimi 'çocukta yaparım kariyerde' söyleminin kadınlar için mümkün olmadığını gösteriyor" dedi.

'Sağlık ocakları yok ediliyor'

Platform bileşenlerinden İzmir Bağımsız Kadın İnisiyatifi üyesi Özge Yolcu, platformu oluşturmakta geciktiklerini söyledi. Yasa ile kadınların çok ciddi hak gasplarına uğrayacağına dikkat çeken Yolcu, "Özellikle aşı takibi gebelik kontrolleri gibi daha fazla kadınların ve çocukların hayatın birebir etkileyecek sağlık konularında önemli bir yeri olan sağlık ocakların kapatılması kadınlara vurulan en büyük darbelerden biri. Ama Genel Sağlık Sigortası'nın ayrıntılarından anladığımız kadarıyla aile hekimliği kadınlar ve çocukların sağlık hizmetine rahat erişmesini engelleyecek. Biz kadınlar olarak, özellikle çocuklarımız ve kendi sağlığımız açısından önemli bir hak kaybıyla karşı karşıya olduğumuzun farkındayız" diye konuştu. Yolcu, yasa ile kadınların daha da işsizliğe ve kayıt dışı çalışmaya sevk edileceğini söyledi.

'300 YTL'lik yardım inandırıcı değil'

Hükümetin işyerlerindeki kreşler yerine, her kadına, çocuğu 5 yaşına gelen kadar 300 YTL para yardımı vaad ettiğini belirten BES üyesi Şenay Tavuz, bunu inandırıcı bulmadıklarını söyledi. Tavuz, sosyal devletin bu tür cuzi yardımlar yerine, kreş ve diğer yerlerin kurumsallaşması için politikalar üretmesi gerektiğine dikkat çekti. Yasa ile emeklilik yaşının 65'e yükseltileceğini kaydeden Tavuz, bunun 'mezarda emeklilik' anlamı taşıdığını söyledi.

Yasanın ev kadınlarının, baba ve eşlerinden dolayı kullandığı sosyal güvenceyi yok ettiğini dile getiren Çiğli Kadın Kültür Evi Başkanı Kızbes Aydın "Mevcut yasayla kadın evlenmediği müddetçe babasının sigortasından yararlanabiliyorlardı. Yeni yasa ile bu kalkıyor" dedi.

'Kazanılmış haklar geri alınıyor'

SSGSS'yi 'kazanılmış hakların gaspı' olarak niteleyen Çağdaş Hukukçular Derneği İzmir Şubesi Üyesi Avukat Seyhan Güngör Göbekçi ise şunları kaydetti: "Bu sistemin temelinde sağlık ve sigorta sisteminin tamamen paralı hale getirilmesi söz konusu. 'Paran kadar sağlık, paran kadar sosyal hak' deniyor. Bir yandan emeklilik yaşını yükseltiyorlar, diğer yandan yakında gündeme gelecek olan kıdem tazminatlarının kaldırılmasını içeren yasa tasarısı ile emekliliği tamamen ortadan kaldırmayı hedefliyorlar. İnsanlar bundan sonraki süreçte hayatları boyunca çalışmak zorunda kalacaklar, çalışma gücünüzün olmadığı noktada yoksulluğun en dibinde kalacaksınız. Bundan sonra sokakta yaşayan insan sayısı artabilir. Hastane parasını ödeyemediği için hastane önlerinde hastanede rehin kalan insanlarla karşılaşabiliriz. Bu yasaya bizim ve çocuklarımızın yaşam koşulları ortadan kalktığı için karşı çıkmak gerekiyor."

HABER:

Kadına ve Çocuğa Yönelik Suçları Affetmek mi İstiyorlar?

9-10 Ekim tarihlerinde Adalet Bakanlığında yapılan bir komisyon toplantısı kaygılarımızı arttırıp tepkimizi çekti. Toplantıda bulunanlar; Adalet Bakanlığı Kanunlar Kararlar Dairesi temsilcisi, Yargıtay 5. Ceza Dairesi temsilcileri, Ankara Çocuk Savcılığı, çeşitli STK temsilcileri, SHÇEK yöneticileri, Adli Tıp temsilcileri ve Ankara Barosu Çocuk Hakları Kurulu Başkanı temsilcisi.
Toplantıda CHP İzmir Milletvekili Canan Arıtman'ın tecavüz edenlere ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası öngören teklifinin görüşülmesi beklenirken farklı öneriler gündeme geliyor.

Değişik yayınlarda okuduklarımıza göre, toplantıda Türk Ceza Kanunu (TCK), AB'ye uyum kapsamında ve kadın ve çocuk hakları savunucularının çabalarıyla alınan kararlarla tecavüzcülere verilen cezayı ağırlaştırmıştı. Bu süreçte yasalardan çıkarılan kadın ve çocuk hayatlarına ve haklarına zarar verici bazı maddelerin yeniden geri getirilmesi önerildi.
Toplantıya katılan Yargıtay 5. Daire temsilcileri "vatandaş mağdur olmasın diye" evlilik halinde tecavüzcünün cezasının azaltılmasını istedi. Burada "vatandaş" ın kim olduğunu merak ediyoruz. Tecavüze uğrayan kadın ya da çocuk vatandaş zaten mağdur olmuştur. Ücretsiz sosyal destek sistemleri oluşturularak bu mağduriyetin üstesinden gelinmesi gerekmektedir. Öyleyse geriye ne kalıyor tecavüzcünün "mağduriyeti" mi?

Değişiklik isteklerini listelersek;

- 17 olan evlilik yaşının 14'e indirilmesi,
- Tecavüze uğrayan kişinin "ortada kalmaması" için eski yasaya dönülmesi, mağdurla evlenmesi halinde tecavüzcünün cezasının indirilmesi,
- Rızası ile bile olsa, 15 yaş altındaki çocuklarla ilişkiye girenlerin cezalandırılmasını öngören hükümde yaş sınırının 14'e çekilmesi.
- Eşe tecavüze verilen 7 yıla kadar hapis cezasının 1-6 ay olarak değiştirilmesi.

Tüm bunlara baktığımızda her şekilde şiddetin ve tecavüzün ödüllendirilmek istendiğini görüyoruz. Aynı zamanda kız çocuklarının ve genç kadınların hayatlarının ailenin, geleneklerin ve saldırganların eline teslim edilmesini görüyoruz. Diğer yandan kadın sağlığının hiçe sayıldığını, bu tür düzenlemeler gerçekleşirse kadın sağlığına devlet onayı ve desteği ile zarar verileceğini görüyoruz.
Devlet kurumlarında bu isteklerin dillendirilebilmesi kadınlara hem kendilerini hem de kızlarını saldırı altında ve güvensiz hissettirmektedir.
Adalet bakanı bu konuda bir yasa hazırlığı olmadığı konusunda açıklama yapmış olsa da bu tür bir talebi ve niyeti şiddetle protesto ediyoruz.

TCK ve Medeni Kanunda yapılması planlanan değişiklikleri protesto amacıyla 19 Ekim 2008 Pazar günü İstanbul-Taksim Meydanı'nda feminist kuruluşlar ve kadın grupları tarafından protesto gösterisi düzenlenmiştir.

Basın Bildirisi (19 Ekim 2008 – Pazar / Taksim Meydanı):
AKLINIZDAN BİLE GEÇİRMEYİN!

Basına yansıyan haberlere göre; Adalet Bakanlığının, bazı Yargıtay üyelerinin önerileri ile, Türk Ceza Kanununun "Cinsel Dokunulmazlığa Karşı Suçlar" Bölümüyle ilgili kimi düzenlemelere gideceği bildirildi. Bu haberlere göre; Toplantıya katılan bazı Yargıtay hâkimlerinden, "Medeni Kanun ve TCK'daki evlenme yaşının 14'e indirilmesi, tecavüzcünün tecavüz ettiği kişiyle evlenmesi durumunda cezadan kurtulması hükmünün yeniden getirilmesi, TCK 104. maddedeki cinsel tacizin suç sayılması için şikâyet koşulunun 14 yaş için de geçerli olması ve TCK 102. maddedeki eşin tecavüzünde 2 yıldan 7 yıla kadar olan cezanın 6 aydan 1 yıla kadar şeklinde değiştirilmesi" önerileri geldi. Bu önerileri bazı AKP milletvekillerinin de onayladığı çıkan haberler arasındaydı. TCK'da kadınlar lehine yapılmış olan değişiklikleri içine sindiremeyen erkek egemen zihniyetin, AKP-Yargı ve Erkek işbirliği ile ilk fırsatta toplumsal gerçekler bahanesini ileri sürerek kazanımlarımızı geri almaya kalkışması bizi şaşırtmadı! Yasada kadınlar lehine değiştirilen birçok kanunun, uygulamada hala hayata geçmediğini biliyoruz! Basına yansıyan tartışmalar bu zihniyetin sadece kadına yönelik suçları meşru gördüğünün değil aynı zamanda çocuklara yönelik tecavüz ve cinsel suçları da makul gördüğünün işaretidir.

14 yaşında bedensel ve kişisel gelişimini tamamlamamış bir çocuğun, tecavüze uğraması halinde şikâyetine gerek duymak; zaten sosyal çevre ve aile tarafından gizlenmeye çalışılan bu suçlara ortak olmak demektir! Tecavüzcünün evlenmeyi kabul etmesi halinde, cezadan kurtulmasını sağlamak; tecavüzcüyü ödüllendirmekten ve tecavüze uğrayanı cezalandırmaktan başka bir anlam ifade etmemektedir! Ayrıca evlilik içinde tecavüzde cezayı düşürmeyi önerenler; aslında kadının evlilik birliğinde cinsel hizmet sunma zorunluluğu olduğunu ifade etmektedirler.

Toplantıda önerildiği öne sürülen TCK'daki değişiklikler yapılırsa ne olur? Örneğin, Vakit gazetesi yazarı 77 yaşındaki Hüseyin Üzmez'in tecavüz ettiği 14 yaşındaki kız çocuğu annesinin ve çevresinin baskısıyla şikâyetinden vazgeçirilebilir. Şikâyet ortadan kalktığı için Hüseyin Üzmez tecavüz suçundan beraat eder. Hatta isterse evlilik yaşı 14 e düştüğünden tecavüz ettiği14 yaşındaki çocukla evlenebilir.
Evlilik içinde yaşanan tecavüzlerde ise ceza infaz yasası gereği cezaları kuşa çevrilen tecavüzcülerin yaptıkları yanlarına kar kalacaktır!
Erkek egemen sistemin iktidardaki dini muhafazakâr yüzü böyle sonuçlar doğuracak, bu ucube önerileri ortaya çıkartmıştır. Sorumlular, toplum gerçekliği adı altında bu suçları meşrulaştıracaklarına, kadınların, çocukların güçlendirilmesi ve desteklenmesi için gerekli mekanizmaları oluşturmayı hedeflemelidir.

Aklınızdan Bile Geçirmeyin!
Adalet Bakanlığının toplantısından basına sızan bu haberleri yalanlayan bir basın açıklaması yapılmış olsa dahi, bizler biliyoruz ki ateş olmayan yerden duman çıkmaz. Adalet Bakanlığının yaptığı yazılı açıklama yetersizdir! Bizzat Adalet Bakanı Mehmet Ali Şahin, sözlü bir açıklama yaparak kamuoyuna konuyla ilgili bilgilendirmelidir. Ayrıca kadınlar lehine gerçekleştirilen yasal düzenlemelerden rahatsız olan AKP milletvekillerinin isimlerini de açıklanmalıdır! Kadın düşmanı bu milletvekillerinin kim olduğunu bilmek biz kadınların hakkıdır!

Kadın hareketi olarak yıllardır sürdürdü mücadele sonucunda kadınlar lehine bir çok kazanım elde ettik. Ancak görüyoruz ki ne Yargıtay ne de AKP hükümeti bu değişiklikleri içine sindirebilmiş değil. Kadına yönelik suçların cezalandırılmasını ve kadınların bedenleri üzerindeki erkek denetimini azaltılması, kadınların güçlendirilmesi ile ilgili hazımsızlık sorunu yaşayan AKP iktidarının ve mücadele sonucunda elde ettiğimiz Türk Ceza Kanunu'ndaki kazanımlarımızı boşa çıkaran kararlara imza atan Yargı Hâkimlerinin söz konusu değişiklikleri aklından dahi geçirmesini kabul etmiyoruz! Böyle bir düzenlemeye kalkışıldığı takdirde, kadınların hayatlarına mal olan, geleceğimizi karartan suçların meşrulaşmasına katkı sunmaya kalkışanlara izin vermeyeceğiz.

AKP-Yargı-Erkek İşbirliğine Hayır!

Zühre'de Siz de Yazın!

Kadın sağlığı alanında çalışan kadınlar olarak tüm kadınlarla kadın sağlığı konularında paylaşacağımız deneyimlerimiz ve bilgimiz var. Bedenlerimizi tanıyarak, sosyal alanımızda ve beden sağlığımızla ilgili sorunlar yaşadığımızda daha kolay çözümler üretebileceğimizi düşünüyoruz. Bilginin paylaşıldıkça çoğaldığına inanıyoruz. Kadın sağlığı konularında sizler de bilginizi bizimle paylaşın ve daha çok kadının aramızda olmasını sağlayalım.

Katılımınız ile Zühre daha da güçlenecek!

Sağlıkla ilgili
yaşadıklarınızı yazın,
Sorularınızı sorun,
Bilgilerinizi yazın,
Önerilerinizi yazın,

Zühre'ye yazın ya da kendiniz gelin;
Adres: Zühre Dergisi; Tahta Minare Mah. Yıldırım Cad.
No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087 İstanbul
Telefon: 0212 534 41 33 Faks: 0212 534 41 90
E-mail adresi: zuhredergisi@mavikalem.org Web adresi: www.zuhredergisi.org

bedenim benimdir

"Bedenim ve Ben" Türkçe Çeviri ve Adaptasyon Projesi"
Proje ile ilgili daha detaylı bilgiye ulaşmak için projenin web sitesi www.bedenimveben.org 'a bakabilirsiniz.
Çevirisi ve Adaptasyonu tamamlanan bölümleri okuyup önerilerinizle bizi destekleyerek test okurumuz olabilirsiniz.
Gerçek yaşam öyküleriniz kitapta yer alabilir.

Test okuru olmak ve öykülerinizi bize ulaştırmak için **gamzekaradag@bedenimveben.org** adresine mail gönderiniz.