

“BEBEĞİN STRESE OLAN TEPKİSİ, KOLİK SORUNUNU ORTAYA ÇIKARIYOR”

- Uzman Psikolog ÇAĞLA TUĞBA SELVEROĞLU

Çocukların kolikli olmasından anne-babalar ne kadar sorumlu olabilir?

Bebekler dünyaya gelmeden önce annenin karnındayken etrafında olup biten her şeyin farkındadır. Özellikle prenatal (doğum öncesi) psikolojide yapılan çalışmalar da, bebeklerin annenin yaşadığı stresi hissettiklerini ortaya koyar. Bu doğrultuda şu durumlar bebekte kolik oluşmasına neden olabilirler:

- Anne-babası tarafından istenmeyen veya kabul edilmeyen bir bebek olarak dünyaya gelmesi bebekte strese neden olabilir.
- Annenin hamilelik döneminde özel hayatında, iş hayatında yaşadığı stres ve gerginlik bebeği de etkiler.
- Annenin doğum esnasında yaşadığı komplikasyon veya bebeğin/annenin sağlığını tehlikeye atacak bir deneyim yaşanması; bebeğin dünyaya gelirken aslında bir noktada travmatize olmasına sebep olur. Eğer annenin ya da bebeğin herhangi bir fizyolojik sorunu yoksa bu yaşananlar bebeğin kolik olmasında etkilidir.
- Ayrıca bebeğin büyüdüğü ortamda tartışma, gerilim ve yüksek ses olması da bebeğin huzursuz olmasına neden olduğu için kolik sorununu ortaya çıkarabilir.

Ailenin stresli, kaygılı yapısının bebeklerin kolik sorunu yaşaması üzerindeki etkisi

Bebek anneye temas ettiği anda annenin dokunuşunu, yüz ifadesini kısaca annesine dair her şeyi kayıt ediyor. Aslında bebek anneyi emerken annenin yüz ifadesini de emiyor diyebiliriz. Bu yüzden evde stres, gerginlik, kaygı var ise bu durum çocuğun yoğun kolik sorunu ile karşı karşıya kalmasına neden olabilir. Ancak bunu söyleyebilmek için tüm fizyolojik sorunları da egale etmekte fayda var. Bebekler rutini seven varlıklardır. Eğer evin içinde rutinden sapan bir durum var ise bebek bunu hemen hisseder. Burada bebeğin kişilik faktörü de çok önemlidir. Aynı evde yaşayan ikizlerden biri kolik olup diğeri olmayabilir. Yani biri yaşam olayları ve stres karşısında bununla daha iyi baş edebilme potansiyeline sahipken diğeri



stres hemen etkileyebilir. Bu durumda bebeğin strese olan tepkisi kolik sorununu ortaya çıkarır diyebiliriz

Bebekte kolığın ortaya çıkmaması için bunlara dikkat edin!

Anne-babaların bebekleri dünyaya gelmeden önce kendi hayatlarını olabildiğince düzenleyip gerekiyorsa psikoterapi desteği almaları aslında birçok şey için büyük bir adım atmalarını sağlar. Sonrasında anne ve babanın doğuma hazırlık eğitimine gidip doğum öncesi, doğum ve doğum sonrasında dair oluşabilecek kaygılarla ilgili yalnız olmadıklarını görmeleri ve doğum tercihlerini önceden konuşabilmeleri hem ebeveynlerin hem de bebeğin stresini azaltacaktır. Bebeğin bakımı ile ilgili olarak annenin yeterli fiziksel desteği alması, annenin kaygısı ile baş etmesine yardımcı olurken pek çok annede görülen lohusalık depresyonu ile karşılaşmasını önleyebilecektir. Anne-babaların bu süreçte yalnız olmadıklarını bilmeleri ve her zorlandıkları an yardım istemeleri çok önemlidir. Bebekleri dünyaya geldikten sonra onu gözlemleyip onun ihtiyaçlarını anlayacakları için hangi durumda kolik olduğunu da fark etme şansları olacaktır. Fizyolojik sorunlar için tıbbi seçenekler gözden geçirildikten sonra eğer gerekiyorsa bir anne-bebek terapistinden destek almak sürecin sağlıklı işleyişine katkı sağlayacaktır.