

Yine bir gün öğlen arası ve ben yemekteyim telefonum çaldı karşıdan gelen ses son derece enerjik bir ses!

Gebelik bilgilendirmelerine katıldığım ve doğumumu yapmayı planladığım koru hastanesinden hamile yogası eğitmeni arıyordu beni. O güne kadar Ankara'da bulunan birkaç hastaneye hamile yogası hakkında sorular sormuş hep olumsuz cevaplar almıştım. Neyseki beni arayan kişi son derece davetkar ses tonuyla, "tamamdır derhal başlıyorsun Elif" dedirtti bana.

Tam hatırlayamıyorum fakat 18. ya da 20. Haftada katıldım derslere ilk dersim güzel geçince devam etme kararı aldım. İş toplantılarımın yoğun olması sebebiyle iki haftada bir gidebiliyordum yogaya. Toplantılar seyrekleşince haftada bir sefer gitmeye başladım. Bu arada Edayla artık öğrenci öğretmenden çok arkadaş gibiydik. Onu her gördüğümde ailemden birini görmüşcesine (ailem Vanda yaşıyor) rahatlıyor ve motive oluyordum; pozitif düşünceye, normal doğuma vs.

Bu arada 30. haftada doktor kontrolünde kasılmalarımın sıklaşması ve bebeğimin gelmek istemesi durumuyla karşılaştık. Hemen yogayı, işi, yürüyüşü bıraktım. Yatarak dinlenme moduna geçtim, bir haftada depresif hal aldı ruhum. 31. haftamda tekrar doktor kontrolüne gittim. "Kendini yormadan yapabilirsin yoganı !" dedi doktorum. Tekrar yogaya başladığımda Eda "Ben inanıyorum 36. haftada gelecek bebeğin." dedi ve beni de inandırdı, hafif bir program uyguladı. 32. Haftada bebek yine gelmek istedi yine bıraktım yogayı ve tekrar 34. haftada başladım. Bu defa haftada iki kez gidiyordum. Normal hayatımda kasılan bebeğim, Eda ile yogada inanılmaz rahatlıyordu. Karnımın yumuşamasından hissediyordum. Eda bize hareketler yaptırırken bir yandan da karnımızı seviyor bebişlerimizle konuşuyordu. Çok eğlenceliydi dersler benim için. Ders çıkışında bütün ağırlığımı, negatifliğimi atıyordum. Böylece 38. haftaya kadar ulaştım ve son doktor kontrolümde ertesi gün doğuma girebileceğimi öğrendim. Canım doktorum Aydan Biri "yarın doğumun var Eda'yı ara haber ver" dedi (Eda'ya olan bağımlı biliyordu).
-"hemen arayacam zaten onsuz doğuma giremem" dedim.

Çıkar çıkmaz Eda'yı aradım ve haber verdim o gün işi olmasına rağmen sabahtan öğlene kadar arayıp motive etti beni öğlen yanıma gelip 2-3 saat yüz yüze motive etti.

Dođum bitti. Eda yine aradı, ertesı gün yanımıdaydı. bebeğimin kontrollerinde hep yanımızdaydı. Ben sonsuz teŖekkr ediyorum Edama; enerjisi, neŖesi, mutluluğu, sağlığı, huzuru bol olsun. Onu ailece çok seviyoruz...

ELİF FİDAN