

Hayalimdeki hamileliği yaşamamı sağladığın için hep güzel anılarla hayırlayacağım ilk hamileliğimi. Yıllarca spor hayatımın bir parçası olmuşken, sporun hamileliğimde de devam etmesini hem ben hem eşim çok istiyorduk. Hamilelere zel spor gruplarının henüz Ankara'da çok yaygın olmaması sebebiyle hastanedeki reklamı görür görmez hastanenin yoga derslerine başladım. İyi ki başlamışım. Hem fiziksel hem de ruhsal olarak beni rahatlatan yoga dersleri ile hamileliğim çok daha keyifli hale dönüştü. Her hamilenin yaşadığı bel ve sırt ağrıları azalmaya başladı ve sayesinde 32. hafta yerine 37. haftaya kadar çalıştım iř yerinde. Her hamile ile özel olarak ilgilenmesi ve sevgi dolu sözleri ile Eda Hemşire yoga hocalığından hamile danışmanı haline dönüştü benim için. Onun yönlendirmesi ile eşimle birlikte katıldığımız doğuma hazırlık eğitimi ile yaşayacağım süreçle ilgili daha fazla bilgi edinerek çok daha bilinçli hale geldik. Bebeğimin 42. Haftaya kadar gelmemesi beni strese soktuğu dönemlerde hem derslerde hem özel olarak telefonda beni sakinleştirip rahatlamamı sağlayan Eda hemşirenin hakkını nasıl öderim bilmiyorum. Ve tabii ki doğum anında öğrendiğim nefes teknikleri ve Eda hemşirenin bir dost yaklaşımı ile yanıma gelip destek olması ile ömrüm boyunca güzel hayırlayacağım bir doğum gerçekleştirdim. Aklımda hiç normal doğum yapabileceğim yokken yoga dersleri ve doğuma hazırlık eğitimi sayesinde bunu başarabileceğime inandım ve şkrlers olsun en güzel şekilde kızımı kuağıma aldım. (Hala ailem normal doğum yapmış olduğuma inanamıyor.) Doğumdan sonra bile bebeğimle ilgili yaşadığım herşeyde ilk aradığım insan oldu Eda Hemşire ve hastane odama beni çıkarıp ilk emzirme deneyimimde bile beni yalnız bırakmadı.

Etrafımdaki tüm arkadaşlarıma doğum anılarımı anlatırken bu güzel anılarımı ve Eda Hemşire sayesinde ne kadar şanslı bir hamilelik geçirdiğimi anlatıyorum. şimdi biliyorum ki kızım büyüyene kadar o bizim hep en büyük destekçimiz olacak, kim bilir belki beni birkez daha doğuma hazırlar. Herşey için tekrar teşekkür ederim insanın hayatındaki bu kadar önemli anıları gzelleştirdiğin için.

NAGEHAN SARRAOğLU

(22 Haziran 2015 tarihinde Melis kızın annesi oldu)