



Prenatal Dönemde Haptonomi: Duyularla Bebeğe Dokunmak

Haptonomy in the Prenatal Period: Touching the Baby with Emotions

Tuğba Karabiber^{1*}, Melek Balçık Çolak²

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi Ebe, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Bölümü, Sakarya, Türkiye

tugbali27122017@gmail.com,
ror.org/04ttnw109

² Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Sakarya, Türkiye

mbalckcolak@sakarya.edu.tr,
ror.org/04ttnw109

*Sorumlu Yazar/Corresponding Author

Öz: Gebelik döneminde yaşanan stres, kaygı, depresyon, doğum korkusu gibi durumlar, doğum öncesi anne-fetüs bağlanmasını ve doğum sonrası dönemde anne-bebek bağlanma sürecini olumsuz etkilemektedir. Bu süreci kolaylaştırmak, annenin psikolojisini güçlendirmek, doğum stresini ve kaygısını azaltmak, gebe-fetüs ve eş arasındaki bağlanmayı arttırmak amacıyla nonfarmakolojik yöntemlerden biri olan haptonomiye başvurulmaktadır. Bu derleme ile gebelik döneminde haptonomi uygulamasının anne, fetüs ve baba arasındaki etkisinin önemini vurgulamak amaçlanmıştır. Kelime anlamı "hapto" iyileştirici dokunuş teriminden gelmektedir. Ayrıca psikoloji ve dokunma bilimi olarak tanımlanmaktadır. Temel prensibi, embriyonun uterusu yerleştiği andan itibaren gebenin karnı üzerinden uterustaki fetüse, hafif dokunuşlarla varlığının onaylanmasıdır. Gelişen dokunsal hassasiyeti sayesinde anne karnına dokunulduğunda, ebeveynlere verdiği titreşimler sayesinde anne ve babanın doğum öncesi süreçte fetüs ile duygusal bağ kurmalarını sağlar. Böylece ebeveynler birbirleriyle ve fetüsle olan ilişkilerinde gerçek bir etkileşimle beraber aynı fikirde olmayı öğrenir. Bu nedenle, haptonomi basit bir hazırlık olmayıp, ebeveynliğe giden gerçek bir yoldur. Gebeliğin başlangıcından itibaren bir serüvenin devamıdır. Sonuç olarak haptonomi uygulaması, fetüsün uterusta keşfedilmesini ve anne-fetüs-baba üçlüsünün duygusal bağlarının artmasını sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ebelik, Gebelik, Haptonomi, Bağlanma, Duygusal bağ

Geliş Tarihi/Received: 19.03.2024
Kabul Tarihi/Accepted: 11.09.2024
Yayımlanma Tarihi/ Available Online:
18.03.2025

Abstract: Situations such as stress, anxiety, depression, and fear of childbirth experienced during pregnancy negatively affect the mother-fetus bonding before birth and the mother-baby bonding process in the postnatal period. Haptonomy, one of the non-pharmacological methods, is used to facilitate this process, strengthen the mother's psychology, reduce birth stress and anxiety, and increase the bond between the pregnant woman, fetus and partner. This review aims to emphasize the importance of the effect of haptonomy application on the mother, fetus and father during pregnancy. The word "hapto" comes from the term healing touch. It is also defined as the science of psychology and touch. Its basic principle is that from the moment the embryo settles in the uterus, its existence is confirmed by light touches on the fetus in the uterus through the pregnant woman's abdomen. Thanks to its developing tactile sensitivity, when the mother's womb is touched, it enables the mother and father to establish an emotional bond with the fetus during the prenatal period, thanks to the vibrations it gives to the parents. In this way, parents learn to be on the same page through real interaction in their relationships with each other and the fetus. Therefore, haptonomy is not a simple preparation, but a real path to parenthood. It is the continuation of an adventure from the beginning of pregnancy. As a result, haptonomy application enables the discovery of the fetus in the uterus and increases the emotional bonds of the mother-fetus-father trio.

Keywords: Midwifery, Pregnancy, Haptonomy, Attachment, Emotional bond

GİRİŞ

Gebelik, kadınların hayatı üzerinde uzun vadeli sonuçları olan çok önemli ve kısa süren bir deneyim olarak kabul edilmektedir.¹ Gebelik döneminde yaşanan stres, kaygı, depresyon, doğum korkusu gibi durumlar anne-fetüs bağlanması ve doğum sonrası dönemde anne-bebek bağlanma sürecine olumsuz etki etmektedir.² Kadınların gebeliğe ve doğuma yönelik korkusunun birden fazla sebebi olabilmektedir. Özellikle ilk gebelik deneyimi yaşayan kadınlar, sağlık hizmeti veren ekibe olan güvensizlik, ölüm korkusu, psikolojik sebepler, sosyal destek eksikliği ve doğum sürecinin bilinmezliğinden dolayı istemsiz bir korku yaşamaktadır.³ Kadın ve eşi, bu süreç ile başa çıkabilmek için sosyal ve profesyonel olarak yardım almaya ihtiyaç duymaktadırlar.⁴ Bu zorlu süreci kolaylaştırmak, gebenin ruhsal durumunu güçlendirmek, doğum stresini ve kaygısını azaltmak, gebe-fetüs ve eş arasındaki bağlanmayı arttırmak amacıyla yoga, müzik hipnoz, hypnobirthing, bilişsel ve davranışsal terapiler gibi nonfarmakolojik yöntemlere başvurulmaktadır. Bu yöntemlerden biri de haptonomidir.^{5,6,7} Bu derleme ile gebelik döneminde haptonomi uygulamasının anne, fetüs ve baba arasındaki etkisinin önemini vurgulamak amaçlanmıştır.

Haptonomi Tanımı ve Tarihi

Haptonominin kelime anlamı, Yunanca 'hapsis' duygu-his, 'hpto' iyileştirici dokunuş ve 'nomos' kural-yasa terimlerinin birleştirilmesiyle oluşmuştur. Psikoloji ve dokunma bilimi olarak da tanımlanmaktadır.^{8,9} Bu yöntem 1950'lerde terapist olan Frans Veldman'ın insanları, İkinci dünya savaşı sırasında oluşan duygusal yıkımdan kurtaracak ve hastaları tedavi edecek insan odaklı bir yol arayışı sonucunda ortaya çıkmıştır.⁹ Bilimsel olarak öğrendiklerini teorileştirmeye ve aktarmaya çalışmıştır.⁹ Frans Veldman, Uluslararası Haptonomi Araştırma ve Geliştirme Merkezi'ni (Centre International de Recherche et de Developpement de l'Haptonomie (C.I.R.D.H)) 1980 yılında kurmuştur. Bu merkez haptonomi tanıtmaya, geliştirmeye, teşvik etmeye amacıyla bir dernek olma özelliğini taşımaktadır.⁶ Uluslararası Haptonomi Araştırma ve Geliştirme Merkezi

tarafından haptonomi ile ilgili sağlık alanında önerilen beş yaygın uygulama vardır:⁶

1. Haptonomi: Ebeveynlere, doğum öncesi ve sonrası dönemde fetüs ile yapılan bir uygulamadır. Ebeveynler, haptonomi sırasında annenin karnı üzerine konulan elleri ile fetüsü hissetmeye çalışarak duygusal bir bağ kurulmasını sağlar.¹⁰
2. Haptopsikoterapi: Bireyin göz ardı edilen duygularının, iç sesiyle temas geçmesine yardımcı olmayı amaçlayan bir terapidir. Ağır travma geçirmiş veya hastalıklarla baş edemeyen kişilerin gereğinden fazla endişelerinin ve korkularını farkına varmasını sağlayarak iyileşme sürecine yardımcı olabilir.⁶
3. Haptosinezis: Sağlık profesyonellerinin uyguladığı bir terapidir. Hizmet veren sağlık profesyoneli, hastanın fiziksel ve duygusal durumunu birlikte değerlendirir. Bu yaklaşımda ilk önce psikolojik destek verilerek duygusal iyileşme sağlanır, daha sonra hastalığı veya sakatlığıyla başa çıkabilmesi kolaylaşır. Böylece hasta hastalığını ve tedavisini onaylayarak bakıma dahil olur ve acı çekmez.⁶
4. Haptopedagoji: Çocuğun kendi yeteneklerini geliştirmesini ve bireyselleşmesine rehberlik eder. Duygusal olgunlaşma ile bilişsel öğrenmesini uyumlu bir dengede, rekabetten uzak başkalarıyla paylaşmayı öğrenerek gelişimine destek olur.⁶
5. Haptopalyatif: Yaşamının son zamanlarında olan kişilerin, sağlık ekibi ile güven ilişkisi kurularak hastada güvenlik duygusunun korunması sağlanır. Böylece kişi yanında olduğunu ve desteklendiğini hisseder.⁶

Haptoterapistler Derneği tarafından 1993'te haptonomi mesleği resmîleşmiş, Hollanda'da bir meslek, resmi bir uzmanlık alanı olarak kabul edilmiştir. Ebe, kadın doğum uzmanı veya hemşireler, haptonomi yöntemini uygulayarak haptoterapist olabilir.⁹ Haptonominin temel prensibi, embriyonun uterusu yerleştiği andan itibaren, gebenin karnı üzerinden uterustaki

fetüse, hafif dokunuşlarla anne tarafından fetüsün varlığının onaylanmasıdır. Aynı zamanda doğum öncesi haptonomi, ebeveynlerin özgüvenlerini geliştirmesini ve düşüncelerini özgürce ifade etmesini de sağlar.¹¹ Pollman ve Hoffenaar'ın (2017) "Haptonomik Gebelik Danışmanlığı ve Ebeveynlerin Çocuklarına Doğum Öncesi Bağlanmaları" başlıklı çalışmada, 20. ve 35. gebelik haftalarında olan deney ve kontrol grubuna alınan gebelerin doğum öncesi bağlanmalarında bir artış olduğu saptanmıştır. Gelecek yıllarda yapılacak çalışmalarda, gebelik döneminde bağlanma düzeyleri düşük olan ebeveynlerin haptonomi ile bağlanma düzeylerinin artabileceği belirtilmektedir.¹² Haptonomi ile ebeveynler birbirleriyle ve fetüsle olan ilişkilerinde gerçek bir etkileşim sağlayarak, üçü aynı anda birlikte olmayı, aynı fikirde olmayı öğrenir.⁶

Haptonomi Uygulaması

- **Konfor:** Haptonomi uygulanacak alan dikkat dağıtmayacak şekilde sessiz ve sakin olmalıdır. Gebenin rahat edeceği şekilde sırtı desteklenir.¹³
- **Müzik:** Uygulamada baba varsa gebe ile karşılıklı olarak oturur. Gebenin dinlemekten hoşlandığı bir müzik seçilir ve haptonomiye başlanır.¹³
- **Fiziksel Rahatlama:** Gebe gözlerini kapatarak, hoşlandığı müzik eşliğinde nefes alırken göbeği yükselir, nefes verirken geri gelir, böylece fiziksel ve psikolojik gevşeme sağlanmaya çalışılır.^{13,6}
- **Dokunma ve Hayal Kurma:** Fetüs ile derin bir bağ kurabilmek için müzik eşliğinde terapötik dokunuşlar ve hayal kurma teknikleri kullanılarak iletişim kurulur. Dokunma kullanılırken, fetüsle iletişim kurulabilmesi için gebe veya babaya avuç içi ve parmaklarıyla yavaş bir şekilde tüm karnına birkaç dakika dokunabileceği söylenir. Daha sonra bebeklerinin elini, ayağını, yüzünü kısaca tüm bedenini hayal etmeleri istenir.^{13,6}
- **Seslenme ve Konuşma:** Anne hem içsel duygularıyla hem de elleriyle, baba ise

elleriyle dokunup fetüse seslenmesi ve konuşması söylenir.⁶ "Güzel kızım/oğlum ben buradayım sadece benimle değilsin, baban da burada, babanla da tanışabilirsin ve güvendesin. Duygusal olarak sadece bana bağlı değilsin güzel kızım/oğlum, baban tarafından da duygusal olarak destekleniyor ve onaylanıyorsun. Babanın ve benim seni ne kadar çok sevdiğimizi ve bizimle güvende olduğunu hissedebilirsin".⁶ Dokunma ve seslenme işleminin ardından fetüsün, karın üzerinden dokunulan bölgeye tepki vermesi beklenir ve tepki verene kadar dokunma ve seslenme tekrarlanır. Dokunulan karın bölgesinde hareket etmesi fetüsün ebeveynlerine verdiği cevaptır.¹³

Haptonomi uygulaması ile ebeveynleriyle iletişim kuran, birlikte olan, dokunma ile etkileşime giren fetüs onların çağrılarına cevap vererek başkalarının da var olduğunu ve kendisinin de başkaları için var olduğunu bilir.⁶ Haptonomi, obstetride annenin zihni ve bedeni arasındaki iletişim tekniklerini kullanarak doğum stresini ve korkusunu azaltmak amacıyla kullanılmaktadır. Haptonomi, kadının, gebelik ve doğumun fizyolojik süreç olduğunun farkına varmasını sağlayan, duygularını pozitif yönde etkileyen ve gebeliğe karşı olumlu bir tutum sergilemesine neden olan fetüse dokunma ve etkileşim kurmasını sağlayan ekonomik, eğlenceli bir müdahaledir.¹⁴

Prenatal Dönemde Uygulanan Haptonomi

Prenatal haptonomi desteği ile fetüsün sekizinci haftası itibariyle gelişen dokusal hassasiyeti sayesinde anne karnına dokunulduğunda ebeveynlerine verdiği titreşimlerle sözsüz iletişim kurulmasını sağlar ve böylece bağlanma düzeyini arttırmaktadır.⁶ Haptonomi uygulaması, anne ve babanın doğum öncesi süreçte fetüs ile duygusal bağ kurmasını sağlar.¹⁰ Ayrıca gebelik sürecinde sadece anne ve fetüs arasında bağ olmayıp, babalar ile de çok güçlü bir bağ kurulmasına destek olur. Prenatal dönemde uygulanan haptonomi babaların ebeveynliğe alışmalarına yardımcı olmaktadır.⁶ Anne ve babaya bağlanmanın, çocuğun hayatı boyunca önemli bir fonksiyonu vardır ve anne-bebek bağlanması bebeğin ileri yaşantısında bilişsel ve davranışsal

gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Prenatal bağlanma, gebeliğin ilk anından, doğumun gerçekleştiği sürece kadar olan dönemi kapsar.¹¹ Prenatal bağlanma, istenen bir gebelik olması, ultrasonda fetüsün görülmesi, gebenin fetüse karşı duyguları, fetüsle konuşma, dokunma, hareketlerinin hissedilmesi, gebelik yaşının artması, eğitim düzeyi gibi durumlar, gebenin annelik algısı ve kimliğinin gelişiminden etkilenmektedir.¹⁵ Haptonomi duygu ve dokunma bilimi olduğu için hayatın her alanında katkı sağlar.¹¹ Gebeliğin sekizinci haftasından itibaren dokunma ilk iletişim aracı olduğundan, ebeveynlerin de duyuların gelişimi konusunda hassas davranmaları ve prenatal dönemden başlayarak bu gelişimin desteklemesi, fetüsün duyuşsal gelişimi açısından önemlidir.¹⁶ Haptonomi uygulaması, kadının gebelik sürecinde değişiklik oluşturmak, gebelik ve doğuma karşı daha pozitif bir tutum geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır. Anne olmaya hazırlanan kadının, doğum sürecine hazır olma durumunu ve anne fetüs bağlanmasını artırır, bunun sonucunda doğum korkusunda azalma olması beklenir.¹¹

Haptonomi yaklaşımında prenatal bakımın üç ana hedefi bulunmaktadır:

- Ebeveynler ile fetüs arasındaki içgüdüsel iletişimi güçlendirmek,
- Gebelik ve doğum sürecinin doğal şekilde ilerlemesine katkı sağlamak ve kolaylaştırmak,
- Yenidoğanın varlığını kabul ederek mümkün olan en kaliteli başlangıcı ve yaşama arzusunu sunmaktır.⁹

Doğum Korkusu Olan Gebelerde Haptonomi

Haptonomi, gebenin gizli kalmış korkuları keşfetmesini ve serbest bırakmasını, gebelikte zorluklarla veya patolojilerle karşılaştığında da sürecin kolaylaşmasını sağlar.⁶ Gebelerde doğum korkusunun fazla olması; kadının gebelikten kaçınmasına, istemli düşüklere, gebelik anksiyetesine, depresyona, uyku bozukluklarına, stres ve kaygıya, aile içi sorunlara, doğum eylemi süresinin uzamasına, indüksiyon kullanımına, acil sezaryen ve müdahaleli vajinal doğuma sebep olabilir. Doğum sonrasında ise, anne-bebek bağlanmasında aksamaya, postpartum

depresyona ve travma sonrası kaygı bozukluğuna yol açabilmektedir. Bu nedenle haptonomi, doğum korkusu yaşayan gebeler için umut verici bir müdahale olarak görünmektedir.^{9,17}

Ozbek ve Ertekin Pinar'ın (2023) "Gebelere Uygulanan Haptonominin Algılanan Stres, Doğum Korkusu ve Doğum Öncesi Bağlanma Üzerine Etkisi" başlıklı çalışmada, haptonomi uygulanan gebelerin 22. ve 28. haftalarında hissettiği stresi, kaygıyı ve doğum korkusunu azalttığı ve doğum öncesi bağlanmayı artırdığı bulunmuştur.¹⁸ Ayrıca başka bir çalışmada doğum öncesi haptonomi uygulanan kadınların, doğan bebeklerinin daha iyi bir postür, el ve ayaklarında daha az hipertoni görülerek gelişimini olumlu etkilediği ve en önemlisi yenidoğanın birçok uyararı öğrendiği için doğduğunda kendini güvende hissettiği belirtilmiştir.¹⁹

Dorosti ve arkadaşlarının (2023) "Primipar Kadınlarda Haptonomi Müdahalesinin Doğum Korkusu ve Maternal-Fetal Bağlanma Üzerine Etkisi" başlıklı çalışmada, 24. ve 28. gebelik haftasında olan primiparlara haptonomi uygulamasının ardından müdahale grubunda kontrol grubuna kıyasla doğum korkusunda anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir. Bu sebeple haptonomi doğum korkusunu azaltmada etkili bir teknik olarak kabul edilerek, haptonomi uygulamasının gebenin doğum kokusunu azaltmada ve gebe-fetüs bağlanmasını artırmadaki etkinliğini ortaya koymuştur.²⁰ Alivand ve arkadaşlarının (2023) "Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Haptonominin Primigravida Kadınlarda Doğum Korkusu Üzerine Etkisi" başlıklı çalışmada 24. ve 28. gebelik haftasında haptonomi uygulamasının doğum korkusunu azalttığı, haptonomi grubunun normal vajinal doğum yapma isteğinin diğer gruplara göre daha fazla olduğunu saptamıştır. Ayrıca ebelerin haptonomi uygulamasını, doğum korkusunu azaltmak için bir ebelik becerisi olarak tercih etmeleri ve kullanmaları önerilmektedir.²¹

Paica'nın (2017) "Doğum Öncesi ve Doğum Sonrası Psikolojik Danışmanlık Annelik Rolünün Bilinçli Olarak Üstlenilmesi" başlıklı çalışması sonucunda doğum öncesi ve sonrası dönemde psikolojik danışmanlık verilen ve haptonomi uygulanan kadınların korkularının azaldığı, anne-

fetüs bağlanması arttığı tespit edilmiştir.¹³ Haptonomi uygulaması ile, anne olmaya hazırlanan gebenin pozitif doğum sürecine hazır olma durumu artırılır ve bunun sonucunda hissedilen doğum korkusunun azalması beklenir.¹¹

Klabbers ve arkadaşlarının (2019) doğum korkusunu azaltmak amacıyla yaptıkları çalışmada bir gruba gebeliğin 20. ve 36. gebelik haftalarında haptonomi uygulanmış, bir gruba internet tabanlı psiko-eğitim verilmiş, bir gruba ise standart bakım verilmiştir. Haptonomi uygulamasının internet tabanlı psiko-eğitim ve standart bakıma göre doğum öncesi stres ve depresif belirtilerini iyileştirmede daha etkili olduğunu saptamışlardır. Ayrıca gebelerin sosyal desteklenme duygularına katkıda bulunabileceği ve doğum korkusu için umut verici bir müdahale olabileceği gösterilmiştir.¹⁷

Planlı Olmayan Gebeliklerde Haptonomi

Planlı olmayan gebelikler, medikal, sosyal ve ekonomik problemlere sebep olarak özellikle anne ve bebek sağlığını negatif yönde etkileyen ciddi bir sorundur.²² Ülkemizde Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA-2018) verilerine göre doğumların %15'inin istenmeyen ve %11'inin daha sonra olması istenen gebelikler olduğu bildirilmiştir. Ayrıca planlı olmayan gebelikler ilk gebeliklerin %2'sini, dört ve daha fazla gebeliklerin %42'sini oluşturmaktadır. İstatistik verilerine bakıldığında doğum sayısı arttıkça istenmeyen gebelik oranı artmaktadır.²³ Gebelik planlandığı zaman dahi ailede sosyal, medikal ve stresli bir kriz dönemi olabilir. Bu duruma planlı olmayan bir gebelikle gelen şok ve belirsizlik de eklendiğinde anneyi, babayı ve bebeği etkileyen negatif durumlar ortaya çıkabilir.²⁴

Yılmaz'ın (2021) "Haptonomi ve Sanal Gerçeklik Uygulamasının Plansız Gebeliklerde Anksiyete, Bağlanma ve Gebeliğin Kabulüne Etkisi: Bebeği Hayal Edebilmek" başlıklı çalışmasında, 24. ve 32. gebelik haftasında haptonomi uygulanan grupta stres seviyesinin azaldığı ve gebeliğin kabulünün ebeveynler açısından daha da kolaylaştığı belirtilmiştir.²⁵ Planlı olan gebelikler, kadın ve ailesi için benzeri olmayan özel bir dönemdir. Kadının gebeliğini kabullenmesi oldukça

kolaylaşır, anksiyetesi azalır, pozitif bir bekleme sürecine girer. Planlı olmayan bir gebelikte ise eğer bebek isteniyorsa, kadın ve ailesi tarafından mutlulukla karşılanır. Eğer istenmeyen bebekse tam tersi olabilmektedir.²⁶ Bu sürece bir de istenmeyen cinsiyet de eklendiğinde hayal kırıklığı ve suçluluk duygusu gibi patolojik tepkiler verilebilir. Haptonomi ile hayal edilen cinsiyet ile var olan cinsiyeti kabul etmelerine yardımcı olunarak, ebeveynlerin bu duygu ile baş etmeleri sağlanır.²⁷ Ayrıca haptonominin, ebeveynler ve fetüs arasındaki iletişimi geliştirdiği ve hissedilen duyguları paylaşmaya yardımcı olduğu bildirilmiştir.⁸

Özel Durumlarda Haptonomi

Çoğul Gebeliklerde Uygulanan Haptonomi

Çoğul gebeliklerde her fetüsün bireysel olarak tanınıp, kabul edilip, onaylanıp hissedilmesi önemlidir. Haptonomi uygulanırken anne ve baba adayının bu durumda fetüslerin her birini net olarak ayırt etmesi önemlidir. Anne ve baba adayının bu duygusal tanışmaları fetüslerin her birinin bireysel varoluşlarının olduğunu, ailede her birinin yer alacaklarını gösterir.⁶

Fetüs Kayıplarında Uygulanan Haptonomi

TNSA-2018'de fetal kayıpların %22'sinin kendiliğinden olduğu belirtilmiştir. TNSA-2018 verilerine bakıldığında beş kadından biri en az bir defa istemsiz fetal kayıp yaşamıştır ve son beş yılda fetal kayıp kararını veren ebeveynlerin, %65'inin doktor kararıyla gebeliklerini sonlandırdıkları belirtilmiştir.²³ Fetüste bir engel olduğu tespit edildiğinde veya gebeliğin tıbbi olarak sonlandırılma kararı alındığında, haptonomi ile anne ve baba adayının bu yas sürecinin üstesinden gelmesine yardımcı olunur.⁶ Haptonomi uygulaması, bu yas sürecinde anne ve baba adayının doğumunu hayal ettikleri bebekleri ile erken ayrılışlarını sağlıklı bir şekilde kabullenmelerini sağlar. Erken ayrılış sürecine kadar anne karnındaki fetüs birkaç haftalığına da olsa anneyi tanımış olacaktır. Böylece kaybedilen fetüs, bir sonraki olacak gebelikle değiştirilmeye çalışmayacak ve ebeveynlerinin kalplerinde yer edinerek orada kalacaktır.⁶

Babanın Olmadığı Durumlarda Haptonomi

Baba adayı gebeliğin erken döneminde gebeyi terk edebilir veya vefat etmiş olabilir. Anne adayının gebelik, doğum, postpartum sürecinde anne ve bebeğe eşlik edecek bir üçüncü kişi seçmesi talep edilir.⁶ Seçilen kişi babalık rolü yapmamalıdır. Çünkü baba hala bebeğin bilincinde ve annenin anılarından. Haptonomi uygulaması sırasında babayla ilgili konuşmak veya baba rolündeki kişiyi değiştirmemek önemlidir.⁶ Ayrıca literatürde babanın rolünün, anne-fetüs veya anne-yenidoğan gelişiminde etkisini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. İlerleyen zamanlarda yapılacak çalışmalarda özellikle babalık rolünün değerlendirilmesi önerilmektedir.¹⁴ Akar'ın (2023) "Haptonomi Uygulamasının Gebelik Uyumuna ve Babaların Prenatal Bağlanmasına Etkisi" başlıklı çalışmada 24. ve 32. gebelik haftasında olan primipar gebeler ve eşleri ile yapılan haptonomi uygulamasında gebelerin kendi ve fetüsün sağlığı ile ilgili düşüncelerini, gebeliğin kabulünü, ebeveynler arası ilişkiyi olumlu bir şekilde etkilediği ve baba adaylarının doğum öncesi bağlanmalarını anlamlı düzeyde arttırdığı bulunmuştur.²⁸ Baba adayının fetüsle olan iletişimi, etkileşimi ve sorumluluk bilinci, bebeğin gelecekteki sosyal ve duygusal gelişimini şekillendirdiği için ebeler tarafından verilen bakım ve danışmanlık hizmetleriyle baba bağlanmasının desteklenmesi önem arz etmektedir.¹¹

TARTIŞMA ve SONUÇ

Haptonomi doğum için basit bir hazırlık değil, ebeveynliğe giden gerçek bir yoldur. Gebeliğin başlangıcından itibaren başlayan bir serüvenin devamı olarak görülmektedir.⁶ Literatürde, haptonomi ile ilgili sonuçları destekleyecek yeterli sayıda çalışmaların olmadığı görülmektedir.¹⁰ Gebelere yapılacak haptonomi müdahalesi ile annenin fetüse karşı düşüncelerini ve duygularını uyardığından gebe-fetüs bağlanmasını teşvik etmede etkilidir.¹¹ Haptonomi gebenin korkuları keşfetmesini ve serbest bırakmanı sağlar. Gebelikte zorluklarla veya patolojilerle karşılaştığında da uygulanmaktadır.⁶ Doğum öncesi sağlık hizmetlerinde ebeler, anne adayının gebeliği ve bebeğini isteyip istemediğini tespit ederek anne-bebek bağlanma durumunu

değerlendirerek, bu süreçte plansız, düşük bağlanma ve stres altında olan gebeler için eğitimler planlayarak sağlık programlarının bir parçası olmalıdır.²⁹ Ebelerin haptonomi uygulamasını öğrenip gebeler üzerinde uygulayarak, doğum korkusunun ve anksiyetenin azalması, anne ve baba prenatal bağlanma düzeylerinin, doğum memnuniyetlerinin artması, doğuma bağlı komplikasyonların ve postpartum dönemde görülebilecek olumsuz durumların azalması açısından önemlidir.¹¹ Sonuç olarak, haptonomi fetüsün uterusu keşfedilmesini ve anne-fetüs-baba üçlüsünün arasındaki duygusal bağları güçlendirir. Bu uygulama erken kurulan ilişkinin kalitesini arttırarak, yaşamın ilk aylarında oluşabilecek anne-fetüs-baba bağlanma bozukluklarının önlenmesini ve fetüsün gelişiminde pozitif etki sağlayan gerçek bir uygulamadır.⁶ Ancak literatür incelendiğinde haptonominin faydaları belirtilmesine karşın yeterli sayıda bilimsel çalışmaların olmadığı görülmektedir.¹⁰ Bundan dolayı haptonominin çalışma mekanizmasını belirleyebilmek adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.¹¹ Haptonomi farkındalığı arttırılarak ebelere gerekli eğitim ve sertifika programlarının düzenlenmesi, araştırmaların artırılarak projelere destek verilmesi kanıt düzeyi yüksek çalışmaların desteklenmesi önem arz etmektedir. Haptonomi uygulaması özellikle doğum korkusu olan gebelerde, planlı olmayan veya çoğul gebeliklerde, fetüs kayıplarında ve babanın olmadığı durumlarda yer verilmesi önerilmektedir.

Makale Bilgi Formu

Yazarların Katkısı

Yazarlar çalışmaya eşit katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması / Ortak Çıkar Beyanı

Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması veya ortak çıkar beyan edilmemiştir.

İntihal Beyanı: Bu makale iThenticate tarafından taranmıştır.

KAYNAKLAR

1. Bagherzadeh R, Gharibi T, Safavi B, Mohammadi SZ, Karami F, Keshavarz S. Pregnancy; an opportunity to return to a healthy lifestyle: A qualitative study. *BMC*

- Pregnancy Childbirth.* 2021;21(1):1-11. doi:10.1186/s12884-021-04213-6
2. Hermon N, Wainstock T, Sheiner E, Golan A, Walfisch A. Impact of maternal depression on perinatal outcomes in hospitalized women-a prospective study. *Arch Womens Ment Health.* 2019;22(1):85-91. doi:10.1007/s00737-018-0883-5
 3. Dencker A, Nilsson C, Begley C, et al. Causes and outcomes in studies of fear of childbirth: A systematic review. *Women Birth.* 2019;32(2):99-111. doi:10.1016/j.wombi.2018.07.004
 4. Thorstensson S, Ekström-Bergström A, Bäckström C. Effects of the "inspirational lecture" in combination with "ordinary antenatal parental classes" as professional support for expectant parents: A pilot study as a randomized controlled trial. *Front Public Health.* 2020;8:285. doi:10.3389/fpubh.2020.00285
 5. Arslan A, Temiz D. Ebelik öğrencilerinin doğum ağrısının yönetiminde kullanılan nonfarmakolojik yöntemlere ilişkin bilgi, tutum ve davranışları. *Perinatoloji Dergisi.* 2019;27(2):77-88. doi:10.2399/prn.19.0272006
 6. Tison RB. L'accompagnement haptonomique prénatal: Attentes et vécu des couples. *Universite De Clermont – Auvergne.* 2019;3-72. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02505621v1/document> Erişim Tarihi 12, 2024.
 7. Kaya Bayıroğlu E, Baş Durdu C, Balçık Çolak M. Ebelikte geleneksel ve tamamlayıcı uygulamalara bakış. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi.* 2023;4(3):23-39. doi:10.53445/batd.1256165
 8. Tournaire M, Theau-Yonneau A. Complementary and alternative approaches to pain relief during labor. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2007;4(4):409-417. doi:10.1093/ecam/nem012
 9. Verhoeven D. *In touch a history of the haptotherapy profession in the netherlands.* Hilversum: Sjef Nix Design. 2016;7-102. <https://ijhh.org/wp-content/uploads/2019/12/2016-12-14-Dolly-Verhoeven-In-Touch-a-history-of-the-haptotherapy-profession-in-the-Netherlands.pdf>
 10. Arabin B, Metz GAS. "Environmental enrichment" und Schwangerschaft Paradigmen (epi)genetischer Folgen sozialer oder sensueller Stimulation (Environmental enrichment and pregnancy: Paradigms of (epi)genetic effects of social or sensory stimulation). *Der Gynäkologe.* 2020;53(7):433-443. doi:10.1007/s00129-020-04622-2
 11. Klabbbers GA, Paarlberg KM, Vingerhoets AJJM. Does haptotherapy benefit mother-child bonding in women with high fear of childbirth? *International Journal of Haptonomy & Haptotherapy.* 2018;3(1):1-7. doi:10.61370/stiw1397
 12. Pollmann MTF, Hoffenaar PJ. Haptonomische zwangerschapsbegeleiding en de prenatale gehechtheid van ouders aan hun kind. *Kind Adolesc.* 2017;38:108-119. doi:10.1007/s12453-017-0139-6
 13. Paica C.I. Prenatal and Postnatal psychological counselling the conscious assumption of the maternal role. *J Exper Psychother.* 2017;20(2):24-31.
 14. Mahmoudi P, Elyasi F, Nadi A, Shirvani MA. The impact of maternal-fetal/neonatal attachment interventions on perinatal anxiety and depression: A narrative review. *J Nurs Midwifery Sci.* 2020;7(2):126. doi:10.4103/JNMS.JNMS_28_19
 15. Koç Özkan T, Küçükkelepçe SD, Aydın Özkan S. Gebelikte prenatal bağlanma ile beden algısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 2020;7(1):49-54. doi:10.34087/cbusbed.587467
 16. Özyazıcı K, Boğa E, Alagöz, N, et al. Duyuların gelişimi ve duyu bütünleme. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi.* 2021;2(4):209-226. doi:10.51503/gpd.879070
 17. Klabbbers GA, Wijma K, Paarlberg KM, Emons WHM, Vingerhoets AJJM. Haptotherapy as a new intervention for treating fear of childbirth: A randomized controlled trial. *J Psychosom Obstet Gynaecol.* 2019;40(1):38-47. doi:10.1080/0167482X.2017.1398230

18. Ozbek H, Ertekin Pinar S. The effect of haptonomy applied to pregnant women on perceived stress, fear of childbirth, and prenatal attachment: Randomized controlled experimental study. *Curr Psychol*. 2023;42:23313-23322. doi:10.1007/s12144-022-03388-1
19. Dolto C. L'accompagnement pré- et postnatal par l'haptonomie (Pre- and postnatal support through haptonomy). *Soins Pédiatr Pueric*. 2018;39(300):24-26. doi:10.1016/j.spp.2017.11.005
20. Dorosti, E, Nourizadeh, R, Mehrabi E, Herizchi S. The effect of haptonomy intervention on fear of childbirth and maternal-fetal attachment among primigravid women. *Current Women's Health Reviews*. 2023;19(4):39-47. doi:10.2174/1573404819666221031154700
21. Alivand Z, Nourizadeh R, Hakimi S, Esmaeilpour K, Mehrabi E. The effect of cognitive-behavioral therapy and haptonomy on fear of childbirth in primigravida women: A randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*. 2023;23(1):929. doi:10.1186/s12888-023-05414-3
22. Cheney K, Sim, KA, D'souza, M, Pelosi M, Black KI. Unintended pregnancy amongst an early pregnancy clinic cohort: Identifying opportunities for preventative health interventions. *Aust N Z J Obstet Gynaecol*. 2016;56(4):426-431. doi:10.1111/ajo.12466
23. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2018. http://www.sck.gov.tr/wp-content/uploads/2020/08/TNSA2018_ana_Rapor.pdf Erişim tarihi 12,2024.
24. Dağlar G, Nur N, Bilgiç D, Kadioğlu M. Gebelikte duygulanım bozukluğu. *Kashed*. 2016;2(1):27-40.
25. Yılmaz AN. Haptonomi ve sanal gerçeklik uygulamasının plansız gebeliklerde anksiyete, bağlanma ve gebeliğin kabulüne etkisi: Bebeği hayal edebilmek. (Doktora tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2021. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=v7BkNnnepTnbhn8rNR77LdhLdZGA2tDGSaYy0N1zUAb5VbvQAoQ8yhRiz_ws_2V3 Erişim tarihi 18, 2024.
26. Süslüoğlu B. İlk kez gebelik yaşayan gebelerde gebelik deneyiminin annelik rolü ve gebeliğin kabulüne etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=CWpcDx3cMv1UkwkRahD7g&nO=RgXp0isLbdTU6DCkjK9W9w> Erişim tarihi 12, 2024.
27. Dolto C, Tolitch C. Pre- and postnatal haptonomic communication, affective security and development. *Int J Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*. 1997;9(2);165-180.
28. Akar N. Haptonomi uygulamasının gebelik uyumuna ve babaların prenatal bağlanmasına etkisi. (Doktora tezi) Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2023. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=j_Fjwp4JS4mk97Puqti8rg5RcbhA2hoquWm6vpMLLjbNB9xUAJyZqeThTlGC lbI0 Erişim tarihi 18, 2024.
29. Du Toit E, Jordaan E, Niehaus D, Koen L, Leppanen J. Risk factors for unplanned pregnancy in women with mental illness living in a developing country. *Arch Womens Ment Health*. 2018;21(3):323-331. doi:10.1007/s00737-017-0797-7