

DOĞUM KONTROL LİSTESİ

✓ GEBELİK KONTROLÜ

✓ DOĞUM YAPILACAK KLİNİK

? LOĞUSALIK

DOĞUM SONRASINA İYİ HAZIRLANMAK.

Çocuğunuzun **doğumuna belki az kaldı**, belki de daha çok zamanınız var. Doğuma ilişkin tüm konular önünüzdeki günlerde aklınızı fazlasıyla meşgul edecek. Bu nedenle, doğumdan sonraki **ilk haftaları** içeren ve loğusalık olarak adlandırılan döneme dikkat çekmek istiyoruz.

Çocuğunuzun doğumuyla birlikte ailenizin hayatı ve günlük işleriz yeniden **şekillenecek**. Yeni doğan bebek tüm alışkanlıklarınızı **değiştirecek**, günün akışını belirleyen onun ihtiyaçları olacak. Bebeğinizin bakımı ve emzirme dönemi sizin için **alışılmadık sorunlar** doğuracak. Bunlarla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmeniz gerekiyor. Bebeğinizin her zaman yakınında olmanız ve kendi istekleriniz ile ihtiyaçlarınızı onun için ikinci plana bırakmanız gerekecek. Bu dönem içerisinde anne ve bebek de birbirlerini yeni tanırlar. Birçok bebek ağlar; bu ağlamaların ne anlama geldiğini ve bebeğinizin neye ihtiyaç duyduğunu anlamak bazen gerçekten çok zor olabilir. Aslında çok güzel olabilecek yeni aile hayatı, ilk başta çok **zorlayıcı ve talepkar gelebilir**. Bu normaldir, çünkü çoğu anne babaya ilk başta öyle gelir.

Bu zorlukların üstesinden kolayca gelebilmek için,

loğusalık ile ilgili farklı önerileri bilmek ve kullanmak büyük fayda sağlayacaktır. Yakınlarınızdan ya da komşularınızdan yeteri kadar destek ya da yardım alamadığınızda, güvenebileceğiniz başka bir Yerinizin olması çok önemli. Anne ile bebek sağlığının yanı sıra ailenin de yeni durumu konusunda size destek olacak ebeler, anne/baba danışmanları ve çocuk doktorları gibi uzman kişilerin desteğinden faydalanın.

En iyisi Henüz doğumdan önce farklı uzmanlarla temasa geçin. Bu sayede annelik danışmanınızın, ebenizin ve çocuk doktorunuzun kimlerin olacağını daha en baştan bilirsiniz.

Bu el broşürü ile en önemli öneriler ve adresler hakkında bilgi edinebilirsiniz.



LOĞUSALIK SÜRESİNCE GÜVENLİ ELLERDE.



www.baslerhebamme.ch



Ebeniz, doğum sonrası loğusalık dönemlerinde sizinle bir aile olarak ilgilenir ve yeni doğan bebeğin günlük bakımıyla ilgili her türlü **yardımları ve desteği sağlar**. Doğumdan sonraki ilk on gün boyunca isteğiniz üzerine ebeniz her gün evinizi ziyaret ve nasıl olduğunuzu kontrol eder.

Bu ziyaretler aracılığıyla ebeniz hem sizin hem de yeni doğmuş bebeğinizin sağlık durumunu **değerlendirir**. Örneğin, dolaşım sisteminizi kontrol eder, rahminizin küçülmesine bakar, barsak zedelenmelerindeki iyileşmelerinize inceler ve genel durumunuzu değerlendirir.

Bir başka önemli görevi ise emzirme konusunda ve isteğiniz üzerine emzirme sırasında gerekli yardımları ve desteği sunmaktır. Bebeğinizle ilgilenmeniz ve bakım vermeniz konusunda **destek** verir, bebeğinizin kilo almasını, göbek kordonu bakımını ve daha bir çok konuyu kontrol eder.

Basler ebelerimiz iyileşme ve kadın hastalıkları ile ilgili konularda eğitim almışlardır ve cinsellik ve aile planlaması ile ilgili bilgiler verirler. Zor durumlarda ilgili uzmanlarla yakın ilişkiler içerisinde birlikte çalışırlar. Tüm bu görevleri büyük bir istekle ve **yılın 365 günü, hafta sonları ve tatil günlerinde dahil olmak üzere günün her saatinde yerine getirirler**.

Ebelerin görevlerine, ölü doğum ya da düşük sonrası titizlikle **ilgilenme ve refakat** da dahildir. Aynı zamanda zor doğumlardan sonra kadınları ve çiftleri de desteklerler. Özel eğitim almış ebeler gebelikte, doğum sırasında ve doğum sonrası dönemde homeopati, fitoterapi, akupunktur, nefes terapisi, bebek masajı gibi alternatif şifa yöntemlerini uygulayabilmektedirler.

Ebeler, sahip oldukları beceri ve bilgiyle **anne ve bebeğin sağlık bakımına** çok önemli katkılarda bulunurlar. Öneri ve bilgi destekleriyle sağlıklı bir doğum sonrası dönemi geçirmenizi sağlarlar ve böylece tüm ailenin iyi olmasına katkıda bulunurlar. Doğum sonrasındaki on gün boyunca evde ayaktan bakımınız sağlık sigortanız tarafından ödenir. Tüm emzirme dönemi boyunca alacağınız emzirme danışmanlıkları, doğum sonrası 11. günden sonra da sigortanızca ödenir.

Basler ebeleriniz, gebeliğiniz süresince onlarla temasa geçtiğinize memnun olurlar. Sorularınız ve istekleriniz için ebelerle posta ya da telefonla kişisel olarak temasa geçebilirsiniz. Adresleri ve güncel bilgileri www.baslerhebamme.ch adresinde bulabilirsiniz. Pazartesi-Pazar günleri 08.00–20.00 saatleri arasında ebeler FamilyStart yardım hattında telefonla danışmanlık verebilirler ya da size bir ebe sağlayabilirler: Tel. 0848 622 622.

Ebenizin adı:

Adres:

Telefon:

HELPLINE
FAMILYSTART
BEIDER BASEL
8.00 – 20.00
SAATLERİ ARASI
0848 622 622



DOĞUM SONRASI ANNE-BABA DANIŞMANLIĞI BASEL-STADT.

0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERINE BASLER UZMANLARI

www.muetterberatung-basel.ch

Doğum sonrası anne-baba danışmanlığı Basel-Stadt, 0–5 yaş arası çocukların ebeveynlerine çok yönlü danışmanlık sağlar. Bu danışmanlık tüm aileler için **ücretsizdir** ve şunları kapsar:

- Pazartesi-Cuma arası telefonla danışmanlık
- Randevulu veya randevusuz danışmanlık merkezinde danışmanlık (Pazartesi-Cuma arası her gün, bkz www.muetterberatung-basel.ch)
- Evde danışmanlık
- Sağlıkla ilgili konularda kurslar ve görüşme saatleri

Basel-Stadt anne-baba danışmanlığı, 0-5 yaş arası çocukları olan ebeveynleri bu süreçteki görevleri konusunda **destekler**. Emzirme, beslenme, gelişim, büyüme, uyku, eğitim, bakım ve sağlık gibi konularda uzmanlık diplomaları olan deneyimli bir ekip size önerilerde bulunur. Danışmanlar zorlu durumlara da **cevap sağlayabilirler** ve bununla nasıl başa çıkabileceğinizi gösterebilirler. Temas, görüşme noktaları, kurs olasılıkları, uzmanlık ve danışmanlık merkezleri ve yükünüzü hafifletme konularında bilgi verirler. Annelik danışmanları **mesleki sırları saklama yükümlülüğüne** bağlıdır.

Danışmanlık Almanca, İngilizce, Fransızca, İtalyanca ve İspanyolca dillerinde verilir. Diğer dillerde danışmanlık için bir tercüman ayarlanır. Danışmanınız sizinle doğum başvurunuz alındıktan sonra, mümkünse telefonla **irtibata geçer** ve tekliflerini sunar. Gerekirse ilk sorularınızı cevaplandırır ya da evde veya danışmanlık merkezinde görüşmek üzere randevu verir.

Basel-Stadt anne-baba danışmanını doğum öncesi ve doğum sonrası her sorunuz olduğunda, evde ya da danışmanlık merkezinde görüşmek istediğinizde, her zaman **arayabilirsiniz**.

Doğum sonrası anne-baba danışmanlığı Basel-Stadt
0–5 yaş arası çocukların ebeveynlerine Basler uzmanlar
Freie Strasse 35
4001 Basel

Telefon 061 690 26 90
Faks 061 690 26 91
info@muetterberatung-basel.ch
www.muetterberatung-basel.ch

Anne-baba danışmanınızın adı:

Danışmanlık verilen adres:

Danışmanlık merkezinin çalışma saatleri:



EN BAŞINDAN İTİBAREN ÇOCUK DOKTORUNUZ.

www.kindermedizin-regiobasel.ch



Aile hekiminizde olduğu gibi, çocuğunuzun sağlık ve hastalık konularında da güvenebileceğiniz bir çocuk doktoru seçmelisiniz.

Her yaşta çok önemli **gelişim basamakları** vardır; özellikle de ilk yılda. Çocuk doktorunuz çocuğunuzun bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişimini değerlendirir ve koruyucu **araştırmalar** ile **aşılar** yapar. Çocuğunuzun gelişimi ya da sağlığı ile ilgili herhangi bir kaygı yaşamanız durumunda da çocuk doktorunuza başvurabilirsiniz. **Beslenme** ya da uyku gibi konularda da doktorunuza danışabilirsiniz.

DOĞUMDAN ÖNCE ÇOCUK DOKTORUNUZU SEÇİN.

Telefon rehberinde ya da www.kindermedizin-regiobasel.ch adresinde bir liste bulacaksınız. Böyle bir listeyi Basel-Stadt Çocuk ve Ergen Hizmetleri'nden (St. Alban-Vorstadt 19, 4042 Basel; Tel. 061 267 45 20) de edinebilirsiniz.

İLK BEBEK MUAYENESİ RANDEVUSU.

Bebeğinizle eve gelir gelmez çocuk doktorunuzu arayın ve **ilk kontrol randevunuzu** alın.

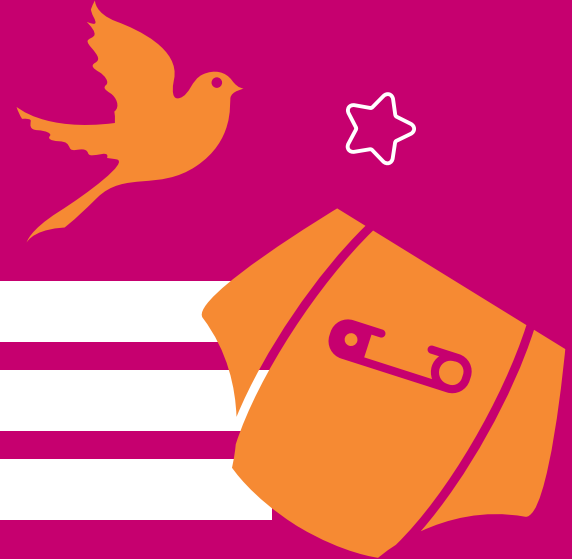
İlk muayene yaklaşık **iki haftalıkken** yapılmalıdır. Gebeliğiniz daha sonlanmadan çocuğunuza bir sağlık sigortası yaptırın. İsviçre'de **sağlık sigortası** zorunludur.

Çocuğunuz **zorunlu sağlık sigortası** (KVG) sayesinde hastalık ve kazalara karşı sigortalıdır. **Bebek kontrolleri masrafları da bu kapsama dahildir.** Ancak %10'unu ödemeniz gerekir.

Çocuk doktorunuzun adı:

Adres:

Telefon:



ADRESLER.

**Basel Üniversitesi
Pediatri Kliniği (UKBB)**
Spitalstrasse 33
4056 Basel
Tel. 061 704 12 12
www.ukbb.ch

**Basel Üniversite Hastanesi
Kadın Kliniği**
Spitalstrasse 21
4056 Basel
Tel. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

**Spitex Basel, Gebe ve
Loğusalar için**
Feierabendstrasse 44
4051 Basel
Tel. 061 686 96 15
www.spitexbasel.ch

**Diplomalı Emzirme Danışmanları
IBCLC**
Basel Bölgesindeki İletişim
Sorumlusu ve İlgili Kişi:
Bayan Monica Birchler
Tel. 061 265 90 94

La Leche Lıga
Basel Bölgesindeki Telefonla
Emzirme Danışmanlığı ve Görüşme
Sorumlusu ve İlgili Kişi:
Bayan Claudia Schlegel
Tel. 061 302 44 91

Ebeveyn Acil Hattı
Aşırı yüklenilmiş hissededen, bebeği için
endişelenen ve acil danışmanlık ihtiyacı
duyan ebeveynler için 24 saat telefon
danışmanlığı:
Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

FamilyStart – Yardım Hattı
Gebelik, doğum, doğum sonrası
ve emzirme konularındaki sorularınız
için her gün 8.00–20.00 arası
telefonla ebe danışmanlığı
ve ebe ayarlanması
Tel. 0848 622 622

İNTERNET PORTALLARI.

www.baslerhebamme.ch
www.kindermedizin-regiobasel.ch
www.muetterberatung-basel.ch
www.einelternfamilie.ch
www.muetterhilfe.ch
www.mutterglueck.ch
www.postnatale-depression.ch
www.profamilia.ch
www.schreibabyhilfe.ch
www.swissmom.ch
www.zwillinge.ch





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► **Abteilung Prävention**



Gesundheitsdienste Basel-Stadt
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20

abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

