



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

«Doğum: Yaşam boyu süren
bir ilişkinin başlangıcı»

Ebeveynler için doğuma hazırlık, doğum ve doğum
sonrasındaki haftalara ilişkin bilgiler



Künye

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

İçindekiler

Doğuma erken hazırlanmak _____	3
Hazırlık kursları _____	3
Baba ve kardeşler için doğum hazırlığı _____	3
Hastane, doğumevi veya evde _____	5
Sağlık sigortasının masrafları üstlenmesi _____	6
Doğuma giderken gerekli belgeler _____	7
Hastane valizinin hazırlanması _____	8
Hazırlanması gereken önemli eşyalar _____	8
Doğumdan sonraki zaman _____	9
Doğumdan sonraki destek _____	10
Doğum _____	11
Doğumun başlangıcı _____	11
Doğum süreci _____	11
Suni sancı _____	12
Sezaryen _____	14
Doğum ağrılarını dindirme _____	14
Doğumdan sonraki ilk saatler _____	15
Babanın doğuma katılması _____	15
Lohusalık _____	17
Annenin lohusalığı _____	17
Lohusalık hüznü ve lohusalık depresyonu _____	18
Kadın hastalıkları ve doğum uzmanında doğum sonrası kontrol _____	18
Kegel egzersizleri _____	19
Emzirmek: Alıştırma ustalaştırır _____	20
Emzirmenin alternatifleri _____	22
Bebeğin ilk günleri ve haftaları _____	23
Bebek ile evde _____	25
Ağlama ve bağıрма _____	25
Babam her şeyi yapabilir _____	26
Ebeveyn olmak – çift kalmak _____	26
Abla veya abi olmak _____	27
Mükemmel değil – ama yeterince iyi _____	28
Adresler _____	29



Doğuma erken hazırlanmak

Yakında çocuğunuz doğacak. Anne-baba adayı olarak, çocuğunuzu kollarınıza almadan çok önce kafanızdaki birçok soru sizi meşgul eder. Bu broşürde, kendinizi doğuma ve doğum sonrasına (lohusalık) iyi hazırlamak için şimdiden yapabilecekelinize ilişkin bilgiler ve ipuçları bulacaksınız.

Hazırlık kursları

Doğuma hazırlık kurslarında ebeveynler, gebelik, doğum, lohusalık, emzirme, bebek bakımı vb. konularda birçok bilgi alırlar. Siz, anne adayı olarak nefes alma ve rahatlama alıştırmalarını öğreneceksiniz. Bu alıştırmalar sizin sadece gebelik süresince kendinizi iyi hissetmenizi sağlamakla kalmayıp, ayrıca doğum ağrılarına karşı da etkili bir yöntem olarak uygulanabilir. Sağlık sigortası, kurs masraflarına 100 Frank ödeme ile katılır.

Doğum hazırlık kursları, oturduğunuz bölgede bulunan ebeler, Basel Üniversitesi Hastanesi Kadın Kliniği, Bethesda Hastanesi ve Basel'deki doğum evleri tarafından verilmektedir. Familea'da (daha önceki Basel Kadın Derneği [Basler Frauenverein]) bebek bakım kursuna katılabilirsiniz (bakınız, sayfa 30). Kurslar size diğer ebeveynlerle tecrübelerinizi paylaşma olanağı da sağlar.

Baba ve kardeşler için doğum hazırlığı

Birçok doğum hazırlık kursuna çiftler birlikte katılabilir. Bazı kuruluşlar ve serbest çalışan ebeler, bu kursları ayrıca yabancı dilli ebeveynler için de vermektedirler.



Oluşacak değişiklikler, özellikle hamileliğin başlangıcında baba adayları için çok somut değildir. Fakat birçok baba, büyük bir ilgi ile doğmamış bebeğin gelişimine ilişkin bilgi edinir: Bu konuda aydınlatıcı kitaplar ve ilginç web siteleri vardır. Bu meşguliyet sizin baba olarak yeni rolünüzü kabullenmenize ve gelecekte bebek bakımı konusunda neler yapabileceğinize ve neler yapmak istediğinize dair düşünmenize yardımcı olur.

Babalık izninizin kaç gün olduğunu işvereninizden öğrenin. Doğumdan sonra izin alıp almak istemediğinizi düşünün. Eğer, doğum sonrasında ilk günlerinde veya haftalarında evde kalma olanağınız mevcut ise, bu size çocuğunuzla birlikte çok zaman geçirmenizi, onu tanımanızı ve anneye destek olmanızı sağlar.

Eğer parterinizle evli değilseniz, ikamet ettiğiniz bölgedeki evlendirme dairesine önceden başvurarak babalığın tanınması işlemi yaptırmanız tavsiye edilir (bakınız sayfa 32).

Çocuk odası hazırlanırken siz de fikrinizi belirtin veya bebek arabasının seçiminde yardımcı olun ya da doğum duyuru kartının taslağını hazırlamayı üstlenin.

Böylece şimdiden çocuğunuz için sorumluluk alabilirsiniz, partnerinizi destekleyebilirsiniz ve böylece çocuklu bir hayata uyum sağlamak daha kolay olacaktır.

Başka çocuklarınız varsa, onlar da kendilerinin ailenin önemli bir parçası olduklarını ve böyle kalacaklarını hissetmelidirler. Çocuğunuza bebeğin anne karnında nasıl geliştiğini ve bebeğin nasıl dünyaya geleceğini açıklayın. Aynı şekilde, doğumdan sonra bebeğin bakımı için sizin çok işiniz olacağını söyleyin. Bununla ilgili olarak, bu konuyu kolay anlaşılır şekilde anlatan birçok güzel çocuk kitabı vardır. Kardeş olan çocuğu da bebek için yapılan hazırlıklara dahil edin: Kardeş çocuk, bebek için pelüş oyuncak hayvan seçebilir veya bebek alt değiştirme masasının üzerine asmak için renkli hareketli eliş yapabilir.

Hastane, doğumevi veya evde

Hastanede, doğumevinde veya evde doğum yapabilirsiniz. Eğer isterseniz doğumdan sonraki ilk günlerde hastanede kalabilirsiniz. Her şey sorunsuz geçtiyse, doğumdan birkaç saat sonra eve de gidebilirsiniz. Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunuz veya ebeniz size gerekli bilgiler verebilir ve bağlantılar konusunda açıklamada bulunabilir. Hastaneler ve doğumevleri buna ek düzenli olarak bilgilendirme etkinlikleri düzenlerler. Doğum başvurusunu genellikle kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktor yapar.

Çocuklar çoğunlukla doğal şekilde döl yolundan doğarlar: Buna, kendiliğinden gelişen doğum denir. Çeşitli doğum pozisyonları vardır (ayakta, yatarak, bir doğum taburesinin üzerinde oturarak veya doğum küvetinde), ideal olan sizin için rahat olan doğum pozisyonunu ebe gözetiminde deneyerek bulmanızdır. Ağrıyı dindirmek için de çeşitli yollar vardır. Bu konuda ayrıntılı bilgileri 14.sayfada bulabilirsiniz.

Belli durumlarda, özellikle doğumda komplikasyon endişesi varsa, kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktor sezaryen tavsiye eder. Sezaryene ilişkin ayrıntılı bilgileri 14. sayfada bulabilirsiniz.

Basel Üniversitesi Kadın Kliniği'nde doğum sırasında, ebe ve doktorlardan oluşan bir ekip tarafından bakılırsınız. Kadın Kliniğinde Üniversite Çocuk Hastanesinin (UKBB) hasta yeni doğanların bakıldığı, bir yeni doğan ve erken doğan ünitesi vardır. Bethesda Hastanesinde (Bethesda-Spital) size hamileliğiniz süresince refekat eden bir ebe ekibi ve kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktor tarafından bakılırsınız. Eğer sizin hastane ile yatak anlaşmasıyla hasta sevki şeklinde çalışan özel bir ebeniz varsa, o da hamilelik kontrollerinin bir bölümünü yapabilir ve size doğumda yardımcı olabilir.

Birinin sizinle doğuma katılması İsviçre'de olağan ve doğaldır. Yanınızda en çok kimin olmasını istediğinizi düşünün ve dileğinizi bu kişi ile konuşun.

Sağlık sigortasının masrafları üstlenmesi

İsviçre'de ikamet eden tüm kişiler, hastalık ve kazaya karşı sigorto yaptırmak zorundadırlar. Bu temel sağlık sigortası herkes için aynı hizmetleri içerir. Bir çocuğun doğum masrafları esas olarak temel sağlık sigortası tarafından, katılma payı (Selbstbehalt) ve yıllık ödenti payı (Franchise) talep edilmeden karşılanır. Tıbbi olarak gerekli olduğu sürece hastanenin genel bölümünde kalma masraflarını temel sağlık sigortası üstlenir. Özel bir tıbbi sorunuz yoksa hastanede kalma süresini yaklaşık 3 veya 4 gün olarak hesaplayın. Özel oda veya aile odası ücreti eğer bununla ilgili ek sağlık sigortanız varsa ödenir. Eğer ikamet ettiğiniz kanton dışında doğum yapmak istiyorsanız, sağlık sigortanızla görüşüp size ek giderler oluşturup oluşturmadığını öğrenin.

Ebeveynler çocukları için ek sağlık sigortası yaptırmak isterlerse, bunu doğumdan önce yaptırılmalıdır. Eğer çocuk doğumdan sonra hastalanırsa sonradan ek sağlık sigortası yaptırmak zor olabilir. Temel sağlık sigortası başvurusu hemen veya daha sonra yapılabilir, çünkü yeni doğan bebek geçici olarak annenin sigortası tarafından sigortalıdır.

Doğuma giderken gerekli belgeler

İsviçre vatandaşı
• İsviçre aile cüzdanı
• Eğer Basel'de ikamet etmiyorsanız: Anne ve babanın ikamet belgesi (doğum yapılan tarihten en fazla altı haftada öncesi tarihli olabilir)
Ebeveynlerden biri yabancı ülke vatandaşı ise
• İsviçre aile cüzdanı
• Yurtdışında evlilik: Uluslararası evlilik belgesi, ebeveyn isimlerinin olduğu doğum kayıt örneği
• Her iki ebeveyninde pasaportlarının fotokopileri
• Eğer Basel'de ikamet etmiyorsanız: Anne ve babanın ikamet belgesi (doğum yapılan tarihten en fazla altı haftada öncesi tarihli olabilir)
Her iki ebeveynde yabancı ülke vatandaşı ise
• Uluslararası evlilik belgesi
• Ebeveyn isimlerinin olduğu doğum kayıt örneği
• Eğer Basel'de ikamet etmiyorsanız: Her iki ebeveyninde ikamet belgesi (doğum yapılan tarihten en fazla altı haftada öncesi tarihli olabilir)
Bekar anneler
• Medeni durumu gösteren belge
• Her iki ebeveyninde pasaportlarının fotokopileri
• Babalığın tanınması
• Eğer Basel'de ikamet etmiyorsanız: Her iki ebeveyninde ikamet belgesi (doğum yapılan tarihten en fazla altı haftada öncesi tarihli olabilir)

Size bunların dışında kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunuzun tıbbi dökümanları (anne pasaportu ve/veya doktor raporu) gereklidir. Eğer varsa aşı ve kan grubu kartlarını da beraberinizde götürün. Çocuğunuz için doldurduğunuz isim kartını unutmayın.

Hastane valizinin hazırlanması

Hastane için olan valizinizi önceden hazırlamanız tavsiye edilir. Anne adayı olarak, emzirmek için rahat açılabilen bir pijamaya, bir eşofmana, tişörtlere, terliğe, hijyen ve bakım malzemelerine ve düzenli olarak kullandığınız bütün ilaçlara gereksininiz vardır. Taburcu olurken giymek istediğiniz kıyafeti de düşünün.

Hastanede veya doğumevinde kaldığınız sürede bebek için gerekli olan giyisi ve bebek bezi size verilir. Eve dönüş için bebek giyisi ve bir bebek şapkası (yaklaşık 56 beden) yanınızda bulunmalıdır. Taburcu olduğunuz gün eve yaya veya araba ile dönüş durumunuza göre bebek arabası, bebek taşıma bezi veya araba için bebek koltuğunu (anakucağı) birlikte getirin.

Hazırlanması gereken önemli eşyalar

Bazı alışverişler doğumdan önce yapılabilir: Emzirme pedi, emzirme çayı, doğum sonrası akıntı için hijyenik ped gerekli olacaktır. Emzirme sütyenini doğumdan sonra süt miktarı düzene girdikten ve göğüs büyüklüğü artık çok fazla değişmedikten sonra almanız daha olur.

Ve çocuğa ne lazım? Yatak, beşik veya uyku sepeti ve bez. Bunlardan başka bebek tulumu, bebek body ve üzerinde güvenli bir şekilde bezlemek için alt değiştirme masası gereklidir. Gezinti için bebek arabası ve/veya bebek taşıma bezi ve araba için bebek koltuğu. Bu eşyaların yeni olması şart değildir, bunlar ikinci el çocuk eşyaları pazarından (Kinderkleiderbörsen) alınabilir. Biberon ve emzik mutlaka almanız gerekir ve dijital bir termometre almanızda tavsiye edilir. Evde gıda maddeleri stoku yapmanız ve belkide yemekleri önceden pişirip dondurmanız yararlı olur.

Doğumdan sonraki zaman

Doğum ve bununla bağlantılı hormonal değişiklikler kadın vücudunu yorar. Bunun sonrasında dinlenmek için zamana ihtiyacınız vardır. Yeni doğan bakımı emek isteyen ve bazen de zahmetli bir görevdir. Ayrıca bebekler ilk aylarda genellikle aralıksız uyumazlar. Eğer baba doğumdan sonraki ilk günlerde veya haftalarda evde kalırsa, görevleri paylaşabilir ve aile olarak birlikte yeni hayatı en iyi şekilde organize edebilirsiniz. Doğumdan sonraki ilk haftalar yoğundur ve yalnız olarak bunun üstesinden gelme zorunluluğu yoktur. Doğumdan önce size ve babaya kimin destek olabileceğini düşünün. Siz hastaneden çıktıktan sonra evde bakımınızı yapabilecek, serbest çalışan bir ebeği önceden organize edin. Ailenizden, arkadaşlarınızdan ve tanıdıklarınızdan yardım alın.

Eğer partneriniz yoksa, arkadaşlarınızdan ve akrabalarınızdan destek almanız özellikle önemlidir. Tanıdıklarınıza ve yakın arkadaşlarınıza örn. alışveriş, yemek için birşeyler getirme, çamaşırını yıkamak veya gezintide size eşlik etme gibi yardımları istemekten çekinmeyin.



Eğer tıbbi olarak gerekli ise, kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunuz Spitex (evde bakım hizmeti) tarafından ev işlerine yardım edilmesi için bir reçete düzenleyebilir. Bu masraf temel sağlık sigortası tarafından karşılanmaz. Ek sağlık sigortasından alabileceğiniz hizmetleri ve bu hizmetlerin kapsamını sağlık sigortanızdan öğrenin (bakınız sayfa 6).

Doğumdan sonraki destek

Nerede ve nasıl doğum yaptığınızdan bağımsız olarak, doğum sonrasında evde bir ebe tarafından bakım talep etme hakkınız vardır. Ebe size emzirmede yardım eder, rahimin toplanmasını kontrol eder ve bebek bakımını gösterir. Ebenin doğumdan sonraki on güne kadar olan bu ev ziyaretleri masraflarını sağlık sigortası öder. Eğer başka özel durumlar varsa, kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktor daha uzun süreli bir ebe bakımı için reçete düzenleyebilir. Size zamanı ayıracak bir ebe bulması için, oturduğunuz bölgede bulunan bir ebe ile doğumdan önce iletişim kurun.

Ebeveynler; emzirme, uykusuz geceler veya bebek bakımı problemlerinde kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktordan, semtteki anne-baba danışmanlığından veya emzirme danışmanından yardım alabilirler. Anne-baba danışmanlığı ücretsiz olup, evde, danışma yerinde olabilir veya telefonla danışma hizmeti alabilirsiniz. Emzirme danışmanı tarafından yapılan danışma ücretsizdir ve gerektiğinde danışmanlar evinize gelirler (bakınız sayfa 31). Bebeğinizin sağlığı ve bakımı konusundaki sorularınızda çocuk doktorunuza da başvurabilirsiniz. Doğumdan önce oturduğunuz yere yakın bir çocuk doktoru bulmanız sizin için yararlı olur (bakınız sayfa 30).

Doğum

Doğumun olacağı gün için her şey hazır. Ama bir doğum aslında nasıl geçiyor? Siz ve partneriniz aşağıda buna ilişkin önemli bilgileri bulabilirsiniz.

Doğumun başlangıcı

Yalancı doğum sancıları çoğunlukla yaklaşan doğumun belirtileridir: Sırtınızda bir çekilme, hafif regl ağrısı veya karnınız sertleştiğini hissedersiniz. Eğer doğum yaklaşmışsa hafif kanlı olabilen belki bir miktar akıntı gelebilir. Sancularınız düzenli ve ağrılı olursa, hastane, kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunuz veya ebenizle telefonla iletişim kurun. Eğer sancılar, 20 ile 40 saniyeye kadar sürüyor ve 5 ila 7 dakikalık aralıklarla tekrarlanıyorsa, bunlardan düzenli sancılar olarak söz edilir.

Eğer;

- Döl sıvısı geldiyse
- Vajinadan kan geliyorsa
- Alışık olunmayan başağrısı veya karnın üst bölümünde ağrı varsa
- Çocuğu az hissediyor veya hiç hissetmiyorsanız.
düzenli sancularınız olmadan da derhal kliniğe gidin.

Lütfen geleceğinizi telefonla bildirin.

Doğum süreci

NHastaneye giriş yapıldıktan sonra, çocuğun kalp atışları ve sancılar Kardi-otokogram (CTG) ile kontrol edilir. Bu muayene ile doğum sırasında çocuk için tehlike yaratabilecek olası durumlar zamanında farkedilir.

Artan sancularla rahim ağzı açılır ve bebek sürekli olarak aşağıya doğum kanalına kayar. Bu evrede sıklıkla döl kesesi patlar ve vajinadan döl sıvısı gelir.

Bazen döl kesesinin ebe tarafından açılması gerekir. Bu ağrısız bir işlemdir. Açılma evresi olarak isimlendirilen bu evre, ilk doğumlarda sekiz ila oniki saat arasındadır, daha önce doğum yapmış olanlarda genelde daha kısadır. Eğer rahim ağzı tamamen açılmış ve bebeğin kafası annenin pelvis tabanına ulaşmış ise, anne etkin olarak ıknmalıdır.

Bazen çocuğun hızlı doğması gereken durumlar olabilir. Böyle bir durumda bebeğe ve anne adayına yardım etmek için vakum veya forseps gibi destekleyici tedbirler gereklidir. Çocuğun doğumundan sonra sancılar, plasentanın dışarı atılmasına kadar bir süre daha devam eder. Böylece doğum bitmiş olur.

Doğum sırasında vajina dokusunun ve vajina bölgesinin çok esnemiş olması, küçük yırtılmalara ve yaralara neden olabilir. Vajina girişi ile makat arasında daha büyük bir yırtık olmasını engellemek için bazen, epizyotomi (vajina çıkışına ve vajina çıkışını çevreleyen kasa yapılan cerrahi bir kesi) denen kesik işlemi uygulanır. Bu kesme işlemi ıknma sırasında yapıldığı için farkedilmez. Büyük yırtıkların ve kesiklerin doğum sonrasında dikilmesi gerekir. Genelde bu yaralar çok hızlı bir şekilde iyileşir.

Suni sancı

Aşağıdaki durumlarda sancı oluşmasını sağlayan ilaçlar verilerek doğum başlatılır:

- Doğum tarihinin üzerinden 7 ila 11 gün geçmiş ise
- Annenin gebelik zehirlenmesi tehlikesi varsa
- Döl sıvısı az ise
- veya çocuk artık gelişmiyorsa

Doğum sorunsuz geçiyorsa ve risksiz bir doğum gerçekleşiyorsa, ebe veya doktor ekibi doğal sürece müdahale etmezler. Fakat bazı durumlarda sancılar zayıftır ve doğumun ilerlemesi için suni sancı ilaçları verilmelidir.



Kezaryen

Eğer normal bir doğum mümkün değilse veya anne ya da çocuk için önemli risk varsa, sezaryen (Sectio) gereklidir. Sezaryen hesaplanan doğum tarihinden yaklaşık bir hafta önce yapılır.

Sezaryen tıbbi nedenlerle değil, aksine hamilenin talebi ise isteğe bağlı sezaryenden söz edilir. Kadınlar sezaryenin çocuk için daha güvenli ve kendileri içinde daha az ağrılı olduğunu düşündükleri için son yıllarda sezaryen talebi artmıştır. Çocuk ve annenin takibi iyi yapıldığı sürece normal doğumlarda daha fazla zorluk olduğuna dair tıbbi açıdan bir bilgi bulunmamaktadır.

Eğer doğum sırasında anne veya bebek için tehlikeli bir durum oluştursa şartlara göre acil sezaryen uygulanması zorunlu olabilir. Hastanede bunun için her şey hazırlanmıştır ve ihtiyaç halinde bu işlem hızlı olarak gerçekleştirilebilir.

Sezaryenle yapılan doğumların ilk günlerde sezaryen dikişlerinin olduğu bölgedeki ağrılar nedeniyle annenin hareket etmesi sınırlıdır ve bu nedenle annenin hastanede daha uzun kalması gerekebilir.

Doğum ağrılarını dindirme

Doğum ağrıları, sıcak bir banyo, hareket ve pozisyon değiştirme, masaj, kramp giderici ilaçlar, akupunktur, homöopati ve aroma terapisi ile dindirilebilir. Bütün bunların yararı olmazsa, doğum sancuları epidural anestezi (PDA) ile giderilir. Bu işlemde alt bel omuriliğinin etrafındaki epidural alana uyuşturucu ve ağrı kesici iğne yapılır. Bu durumda kadın karnının alt tarafında az ağrı hisseder veya hiç ağrı hissetmez ama doğumu bilinci tam açık olarak yaşar.

Doğumdan sonraki ilk saatler

Çocuk doğduktan sonra göbük kordonu kesilir. Bundan sonra bebek anne karnının üzerine yatırılır ve sıcak örtü ile örtülür. Şimdi birbirinizi seyretmek ve tanımak için zamanınız var. Belki de bebek kendiliğinden memeyi arayacak ve emmeye başlayacaktır, böyle olmazsa ebe ona bunun için yardım edecektir. Bebeğın ilk muayenesi sizin bebek sizin kollarınızda iken yapılabilir. Daha sonra bebek ölçülür ve tartılır.

Babanın doğuma katılımı

Baba adayları çocuklarının doğumuna genellikle katılmak isterler. Buna rağmen, doğumun başarısına katkılarının az olması babalara zor gelmektedir. Yine de kadın için güvendiği birinin varlığı önemlidir ve ona sancuların aralığında rahatlaması için ona yardım eder. Bunun yanısıra partner doğum yapanın rahat edebileceği vücut duruşuna destek olarak, ona masaj yaparak veya onunla birlikte doğum hazırlık kursunda öğrendiği şekilde nefes tekniklerini kullanarak ağrıların dindirilmesine etkin olarak katılabilir. Doğumun ıkınma evresinde baba adayı, ebeanın talimatlarına göre anne adayını motive edebilir ve doğumdan sonra göbük kordonunu kesebilir.

Genelde partner sezaryene de katılabilir.





Lohusalık

Bir çocuğun doğumu ile ebeveynlerin yaşamı tamamen değişir. Mutluluk anının, şefkat ve güvenin keyfini yaşayın. Çocuk için fiziksel yakınlık ve ten teması çok önemlidir. Sizin sesiniz çocuğun dikkatini çekecektir; onunla konuşun, ona şarkı söyleyin ve gülümseyin. Şefkatinizle onu şımartabileceğinizden korkmayın. Birbirinizi tanımak için zaman ayırın; annelik ve babalık duygusunun da gelişmesi gereklidir. Bebeğinizin nasıl davrandığını ve nelere ihtiyacı olduğunu çabucak öğreneceksiniz.

Aynı zamanda ebeveyn olarak büyük sorumluluğunuzun bilincine varacak, çocuğun sağlığı ve gelişimine ilişkin birçok sorunuz olacaktır. Belki de her şey sizin düşündüğünüz gibi olmadı; birbirinize ve bebeğe sabırlı davranın. Ebeveyn olmak birçok sürprizi de içerir.

Sizin sevincinize ortak olan aile üyeleri ve arkadaşlarınız tarafından yeni anne baba olarak çokca ziyaret edilebilirsiniz. Eğer bu ziyaretler size iyi geliyorsa, bunun keyfini yaşayın. Fakat bunlar sizin için fazla oluyorsa bunu bildirmekten çekinmeyin. Belki de siz anne olarak bebeğinizle fazla yalnızsınız ve kendinizi toplumdan ayrılmış hissediyorsunuz; diğer genç annelerle sözleşin veya bir semt merkezindeki bebek buluşma yerini ziyaret edin.

Annenin lohusalığı

Doğumdan sonraki ilk altı ila sekiz hafta arası lohusalık olarak adlandırılır. Eskiden genç anneler doğumdan sonraki ilk zamanları gerçekten yatakta geçirirlerdi. Bugün geçerli olan, annelerin bu dönemde kendilerine dikkat etmeleri gerektiği ve bu zamanı dinlenerek geçirmeleridir.

Doğum yaraları ilk günlerde otururken, tuvalet yapılırken ve duşta biraz sızıntı yaratır. Plesantanın doğumu sırasında rahimde, büyük yüzeyli bir yara oluşur ve bu adet kanamasına benzer bir kanamaya yol açar. Bu lohusalık akıntısı ilerki haftalarda kahverengimsi bir renk alır ve daha sonra sarımsı beyaza dönüşür. Hijyenik ped (tampon değil) kullanın ve pedi sık sık değiştirin. Eğer lohuğusalık akıntısı birden kötü kokarsa, tekrarlanan şiddetli kanamalar olursa veya ateşiniz yükselirse doktora muayene olmanız gerekir.

Lohusalık hüznü ve lohusalık depresyonu

Birçok kadın doğumdan sonraki ilk günlerde, belirli ruh hali dalgalanmalarını ve kendini kederli hissetme halini yaşar. Bu bitkinlikle ve ortaya çıkan hormonal değişikliklerle ilgilidir. Buna lohusalık hüznü (Babyblues) denir. Bu durum genelde kısa bir zaman sonra kendiliğinden kaybolur ve tedavi gerektirmez.

Lohusalık hüznü, doğumdan sonraki birkaç haftadan bir yıl sonrasına kadar ortaya çıkan ve uzun zaman süren lohusalık depresyonu (postpartum depresyonu) ile karıştırılmamalıdır. Uykusuzluk, güçsüzlük, öfke hali, kederli olmak veya mutsuzluk gibi depresyon belirtilerini ciddiye alın ve bununla ilgili olarak partnerinizle ve arkadaşlarınızla konuşun. Doğumdan sonraki «normal» bitkinlik şikayetlerini ayırt edebilmek için kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunuzla, ebeyle veya anne danışmanı ile bu konuda görüşmeniz tavsiye edilir. Postpartum depresyonu tedavi edilebilir ve tedavi edilmelidir. Bazen ilaç kullanmak gerekebilir ama bu sizin bebeğinizi süten kesmek zorunda olmanız demek değildir.

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunda doğum sonrası kontrol

Doğumdan yaklaşık altı hafta sonra kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunda ilk kontrol yapılır. En iyisi, klinikten veya doğumevinden taburcu olduktan hemen sonra bir randevu almanızdır.

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktoru rahmi, doğum yaralarını ve göğüsleri kontrol eder. Bu sürede rahim artık tamamen toparlanmıştır. Emzirme nedeniyle sıklıkla adet görülme de, bu yeni bir hamilelikten korunma sağlamaz. Bu nedenle, kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunuzla korunma yolları konusunda görüşün.

İlk cinsel ilişki zamanını aslında kendiniz belirlersiniz. Tıbbi anlamda önerilen bir zaman yoktur. Ama kanlı akıntınız olduğu ve doğum yaralarınız iyileşmediği sürece cinsel ilişkiden kaçının.

Doğumdan sonra ilk adet kanamasının ne zaman olacağı kişiye göre değişir. Emzirmeyen kadınlarda, yaklaşık altı ila on hafta arasında adet kanaması tekrar başlar. Emziren kadınlarda genellikle emzirmeyi azaltıktan ve emzirme saatleri arasındaki zaman aralığı uzadıktan sonra adet kanaması görülür.

Kegel egzersizleri

Hamilelik ve doğum süresince pelvik taban kasları aşırı şekilde gevşemiştir. Zayıflamış kasların güçlendirilmesi gerekir. Siz bunu belirli alıştırmalarla veya toparlanma kursu olarak isimlendirilen kurslarla yapabilirsiniz. Toparlanma kursları en erken doğumdan altı hafta sonra başlar ve aynı durumdaki diğer kadınlarla tanışmak için iyi bir olanak sunar. Ebenize veya kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunuza ilgili adresleri sorun.

Günlük yaşamda ağır şeyleri kaldırmaktan kaçının. Yana dönerek kalkarak, yan yatarak ve uzanmış şekilde emzirek pelvik taban kaslarını rahatlatabilirsiniz. Öksürürken, hapsirirken ve gülerken bilinçli olarak bu kaslar gergin tutulmalıdır. Doğumdan sonraki ilk altı haftada spor yapılmamalıdır. Açık havada gezinti yapmak ise sağlıklıdır.

Emzirmek: Alıştırma yapmak ustalaştırır

Doğumdan birkaç saat sonra göğüs, ilk süt (kolostrum) denen ve hastalıklara karşı önemli bağışıklık maddeleri içeren sıvıyı üretir. Gerçek süt üretimi doğumdan sonra birinci ile üçüncü gün arasında başlar ve bu ağırlı olabilir. Bebeği sık sık emzirmek, emzirmeden önce sıcak kompres ve emzirdikten sonra soğuk kompres uygulanmak ağrılara karşı yardımcı olur.

Ebeniz veya hastanedeki hemşire size çocuğunuzu nasıl emzirebileceğinizle ilgili çeşitli emzirme pozisyonları ve emzirme teknikleri gösterecektir. Kendinizi çocuğun emme ritmine göre ayarlayın ve çocuğunuzu her acıktığında emzirin. Eğer bebek düzenli olarak kakasını yapıyorsa ve emzirdikten sonra memnun görünüyorsa, bebeğinizin yeterince süt aldığını yani doyduğunu düşünebilirsiniz.

Anne sütü en iyi yenidoğan besini olup, hastalıklara karşı bağışıklık maddeleri içerir. İlk dört ila altı aya kadar bebeğin başka bir besine ihtiyacı yoktur. Anne için vitamin ve mineral yönünden zengin olan meyve, sebze, salata, tam tahıl ve süt ürünleri gibi besinlerle dengeli bir beslenme önemlidir. Alkol ve sigaradan kaçının ve kafeinli içecekleri sadece az miktarda tüketin. İlaçlar yalnızca doktor kontrolünde alınmalıdır. Emzirme sürecinde hamilelikte alınan fazla kiloları vermek için diyet yapılması önerilmez.

Sütünüz çok mu fazla veya çok mu az ve/veya göğüsleriniz mi ağrıyor? Genellikle düzenli emzirme ile birlikte süt üretimi düzene girer. Eczaneden veya ilaç ve kimyasal maddeler satılan dükkanlardan (Drogerie) alacağınız emzirme çayı süt üretimini arttıracaktır. Siz de yeterince sıvı tüketimine dikkat etmelisiniz ve kendinizi fiziksel olarak çok yormamalısınız. Çok süt olması, meme uçlarında yara olması durumlarında veya meme iltihabı başlangıcında ebeden, emzirme danışmanlığından veya anne-baba danışmanlığından yardım alabilirsiniz. Emzirmek alıştırma gerektirir. İlk denemede hemen olmazsa, kendinize ve çocuğunuza sabırlı davranın.



Emzirmenin alternatifleri

Çocuğunuzu emziremiyor veya emzirmek istemiyorsanız, anne sütü yerine kullanabileceğiniz çok çeşitli ürünler bulunmaktadır (başlangıç sütü veya alerji tehlikesi olan yenidoğanlarda hipo alerjik süt (HA-Süt)). Bu ürünleri örneğin eczanelerde, ilaç ve kimyasal maddeler satılan dükkanlarda (Drogerie) veya dükkanlarda bulabilirsiniz. Bunlar paketin üzerindeki bilgilere göre hazırlanmalıdır. Önemli olan bebeğe biberonu çok sıcak veya çok soğuk vermemektir. Biberonun içindeki sıvının sıcaklığını bileğinizin iç tarafına birkaç damla damlatarak kontrol edin.



Bebeğin ilk günleri ve haftaları

Doğumdan sonraki ilk günlerde çocuk doktoru tarafından ayrıntılı ilk muayene yapılır. Çocuk başlangıçta her gün tartılır. Çocuğun ilk günlerde kilo kaybetmesi tamamen normaldir. Birkaç gün sonra çocuk tekrar kilo alacaktır.

Doğumdan sonraki ilk günlerde bazı bebeklerin tenleri sarımsı bir renktedir (sarılık); eğer bu sarı renk çok belirli ise, ebe veya hemşireler diğer araştırmaları yaptıracaklardır. Bunun dışında yenidoğanda metabolik hastalık olup olmadığı araştırılacaktır (Guthrie testi); bunun için bebeğin topuğundan az miktarda kan alınır. İşitme testi ile doğuştan sağırılık olup olmadığı kontrol edilir.

Çocuğa doğduktan birkaç saat sonra, iç kanamaları engellemesi için, bir doz K vitamini verilir. Yenidoğanın bağırsak ve karaciğeri henüz tam gelişmediği için, K vitaminini daha iyi emebilecek ve daha iyi kullanabilecek duruma gelinceye kadar, ilk dört hafta içerisinde bu vitaminin verilmesi iki kez tekrarlanır.



Bebekle evde

Bebek zamanının büyük bir bölümünü uyurak ve emerek geçirir. Uyku ihtiyacı büyük farklılıklar gösterir; bazı çocuklar günde 20 saate kadar uyurken, diğerleri için günlük 12 saatlik uyku yeterlidir. Bebek yastık olmadan uyku tulumuyla sırtüstü yatırılmalı ve bulunduğu yerin ısı 18 ila 20 derece arasında olmalıdır. Bebeğin bakım zamanı ebeveyn olarak çocuğunuzla oynamak ve şefkatinizi gösterebileceğiniz zamandır. Birçok bebek banyo yaptırılmaktan hoşlanır. Banyo suyunun sıcaklığı yaklaşık 37 derece olmalıdır. Bakım ürünü kullanmanız gerekmez. Eğer bebeğin cildi çok kuru ise, haftada iki defadan daha fazla banyo yaptırılmamalıdır.

Size hastanede veya ebeniz tarafından gösterilen göbek bağı bakımına, kalan göbek bağı düşünceye kadar devam edin.

İlk ikinci haftandan itibaren, kemik hastalıklarını önlemek için D vitamini damlası verilmesi tavsiye edilir. Bu damla ilk yıl süresince verilmelidir. Reçeteyi hastaneden veya çocuk doktorundan alabilirsiniz.

Bebeğin yeterince kilo alıp almadığını kontrol etmek için anne-baba danışmanlığına giderek kilo kontrolü yaptırabilirsiniz. Danışmanlar, emzirme ve bebek bakımı konularında da bilgilidirler.

Çocuk doktorundaki ilk kontrol genellikle iki ila dört hafta arasında gerçekleşir. Eğer bu ilk kontrol muayenesinden önce sorular veya endişeler olursa, çocuk doktorunuz size memnuniyetle bilgi verir. İlk haftalarda çocuk doktoru kalçalarda herhangi bir şekil bozukluğu olup olmadığını ultrason ile tetkik eder.

Ağlamak ve bağırmak

Bir çocuğun ağlamasının çeşitli nedenleri olabilir ve bu aslında normaldir. İlk aylarda bağırmak ve ağlamak bebeğin sizin yakınlığınıza ihtiyacı olduğunu, acıktığını, yorgun olduğunu ve bezini ıslattığını size bildirmesinin tek yoludur. Belki de bebek için fazla sıcaktır veya bebeğin canı sıkılıyordur. Fakat bağırmanın her zaman görünen bir sebebi olmayabilir. Birçok bebeğin öğleden sonra veya akşama doğru bağırma/ağlama dönemi vardır; bebeğin gün içinde yaşadıklarının, algıladıklarının onun içinde yarattığı gerginliğin bağırmaya/ağlamaya neden olduğu sanılmaktadır. Bebeğinizi

kucağınızda taşımak ona yardım edebilir. Bebeğinizi bu şekilde fazla şımartacağından korkmayın. Eğer çocuğunuz çok fazla ve aralıksız ağlıyorsa ve siz ebeveynler olarak gücünüz tükenmek üzere ise, beklemeden çocuk doktorundan yardım alın. Anne-baba danışmanlığı da öneriler ile size yardımcı olabilir. Arkadaşlardan, akrabalardan veya komşulardan arada bir bebeğe bakarak size yardımcı olmalarını rica edin ki, siz de bu zamanlarda tekrar güç kazanabilirsiniz.

Babam her şeyi yapabilir

Hastaneden veya doğumevinden eve döndükten sonra genç aile olarak iyi bir görev paylaşımına ihtiyacınız vardır. Siz baba olarak emzirmenin dışındaki bütün işlere yardım edebilirsiniz. Eğer siz temizlik ve alışveriş gibi fiziksel olarak yorucu olan işleri üstlenirseniz partneriniz kesinlikle bundan mutlu olacaktır. Fakat ev işlerinden çok daha önemlisi, bebeğinizle zaman geçirmeniz ve onunla bir ilişki kurmanızdır.

Siz ve partneriniz yenidoğanın bez değiştirmesini, banyosunu, onu avutmaya veya onunla oynamayı farklı şekillerde yapacaksınız. Eğer partneriniz her şeyi daha iyi biliyor görünüyorsa bu sizi tedirgin etmesin; siz kendi tecrübelerinizi yaşamalısınız ve belki siz farklı ama iyi de yapacaksınız. Geceleri de çocuğu yatağından alıp anneye getirerek yardım edebilirsiniz. Genellikle küçük jestler annede, bu görevde yalnız olmadığı şeklinde iyi bir duygu yaratır.

Ebeveyn olmak – çift kalmak

Doğum bir çiftin duygusal ilişkisini olduğu kadar fiziksel ilişkisini de değiştirir. Genç anneler haftalarca veya aylarca cinsel istek hissetmeyebilir ve bu tamamen normaldir. Yeni anne rolü, değişen vücuduna alışma ve hormonal değişiklikler bunun sebepleri olabilir. Bir doğum tecrübesinden sonra, tekrar cinsel istek duymak için zamana ihtiyacı olan erkekler de vardır. Birbirinizle arzularınızı ve ihtiyaçlarınızı konuşun. Ebeveyn olmanın yanısıra, çift olmak ve tekrar fiziksel yakınlık bulmak için birbirinize zaman verin.



Abla veya abi olmak

Bir çocuğun doğumu kardeşler için de önemli bir deneyimdir. Onların ailedeki yerleri değişmektedir ve sıklıkla anne ve babanın onları artık daha az sevecekleri korkuları vardır. Bebeğe karşı kıskançlık duygusu normaldir. Bebeğin kardeşi olan çocuk, bebeğe karşı az ilgili ise veya onu reddediyorsa hayal kırıklığına uğramayın. Onu bebek bakımına dahil edin ve onun bebeği acıtacağından korkmayın. Eğer anne ve baba büyük olan çocuğa sadece onunla olabilecekleri zaman ayırırlarsa, çocuk kendisinin hala sevildiği duygusunu hisseder. Onunla birlikte resimli bir kitaba bakın veya akşamları onun yatağının yanına oturup onunla biraz konuşun.

Mükemmel değil – ama yeterince iyi

Çocuğunuzla ebeveyn olarak her geçen gün daha yakın olacaksınız ve onun ihtiyaçlarına daha iyi cevap vereceksiniz. Günlük yaşamın akışı artık belirli bir düzene girmiştir. Belki de buna rağmen acaba her şeyi doğru mu yapıyorsunuz ve acaba çocuğunuzun bir eksiği var mı gibi bazı sorularınız bulunmaktadır. Kendinize ve çocuğunuza güvenin. Bebekler minicik olsalar da, şimdiden oldukça iyi uyum sağlayabilirler. Çocuğunuza mükemmel bir ebeveyn gerekli değildir. Onun için hazır olmanız ve size ihtiyaç duyduğunda bebeğin ihtiyaçlarına karşı hassas davranmanız yeterlidir. Bebek kendini güvendiği kişilere bırakmalıdır, kendini ancak böyle güvende hissedebilir.

Size anne-baba olarak mutluluklar diliyoruz.



Adresler

Doğuma hazırlık, doğum ve doğum sonrası bakım

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

www.unispital-basel.ch

Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25

Tel Patientenaufnahme (Doğum için başvuru): 061 265 91 91

Tel Sekretariat Geburtshilfe (Doğum hazırlık kursu): 061 265 90 17

Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50

Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (Özel klinik)

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

www.bethesda.ch

Tel 061 315 21 21

Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

www.geburtsstaette.ch

Tel 061 462 47 11

Serbest çalışan ebeler

Ebeler profesyonel olup, size doğum öncesinde, doğumda ve doğum sonrasında refakat eden ebelerdir, ancak tıbbi ebeler değildir.

www.baslerhebamme.ch

www.hebamme.ch

FamilyStart – Helpline

Gebelik, doğum, doğum yatağı hazırlama ve emzirme dönemi ile ilgili sorularınız için

Her gün 8.00–20.00 saatleri arası ebelerimiz telefonla danışmanlık vermektedirler ya da sizin için bir ebe ayarlayabilirler.

Tel 0848 622 622

Bebek bakımı kursları

Familea

Yenidoğan için anne-baba kursları

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule

Tel 061 260 92 92

Çocuk doktorları

Oturduğunuz bölgede bulunan çocuk doktorları

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

www.ukbb.ch

Tel 061 704 12 12

Basel-Stadt Anne-Baba Danışmanlığı

Hemşirelerden oluşan tecrübeli ve nitelikli bir ekip, 0-5 yaş arası çocukların emzirme, beslenme, uyku, sağlık veya eğitimi konularında size ücretsiz olarak danışma sunar.

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.muetterberatung-basel.ch

Tel 061 690 26 90



Emzirme Danışmanlığı

Emzirme danışmanları emzirmeye ilişkin bütün sorularınızda danışma yapmakta ve yardım etmektedir. Sütten kesme konusunda da size yardımcı olurlar.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Adres için yukarıya bakın

Emzirme Danışmanlığı Pazartesten cumaya kadar

Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League

www.stillberatung.ch

Psikolojik problemlerde yardım

Acil (24 h)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel

Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Hamilelikte ve doğum sonrasındaki psikolojik problemlerde özel görüşme.

Tel 061 325 80 30

www.upkbs.ch

Ağlayan bebeklerde destek

Schreisprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

Aileye Yardım

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel

www.srk-basel.ch/angebote/familientlastung.htm

Tel 061 319 56 52

Diğer Adresler

Spitex Basel

Spitex Basel hamilelere ve lohusalara ev işlerinde yardım sunmaktadır. Bu masraflar ek sağlık sigortasına göre sağlık sigortası tarafından karşılanır.

www.spitexbasel.ch

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

www.bdm.bs.ch/dienstleistungen

Tel 061 267 95 94

Diğer bilgiler

Federal Sağlık Daire'sinin beslenme önerileri

«Hamilelikte ve emzirme sürecinde beslenme» broşürü Almanca, Fransızca ve İtalyanca olarak mevcuttur.

Sipariş verilebilir veya aşağıdaki adresten indirilebilir (Download)

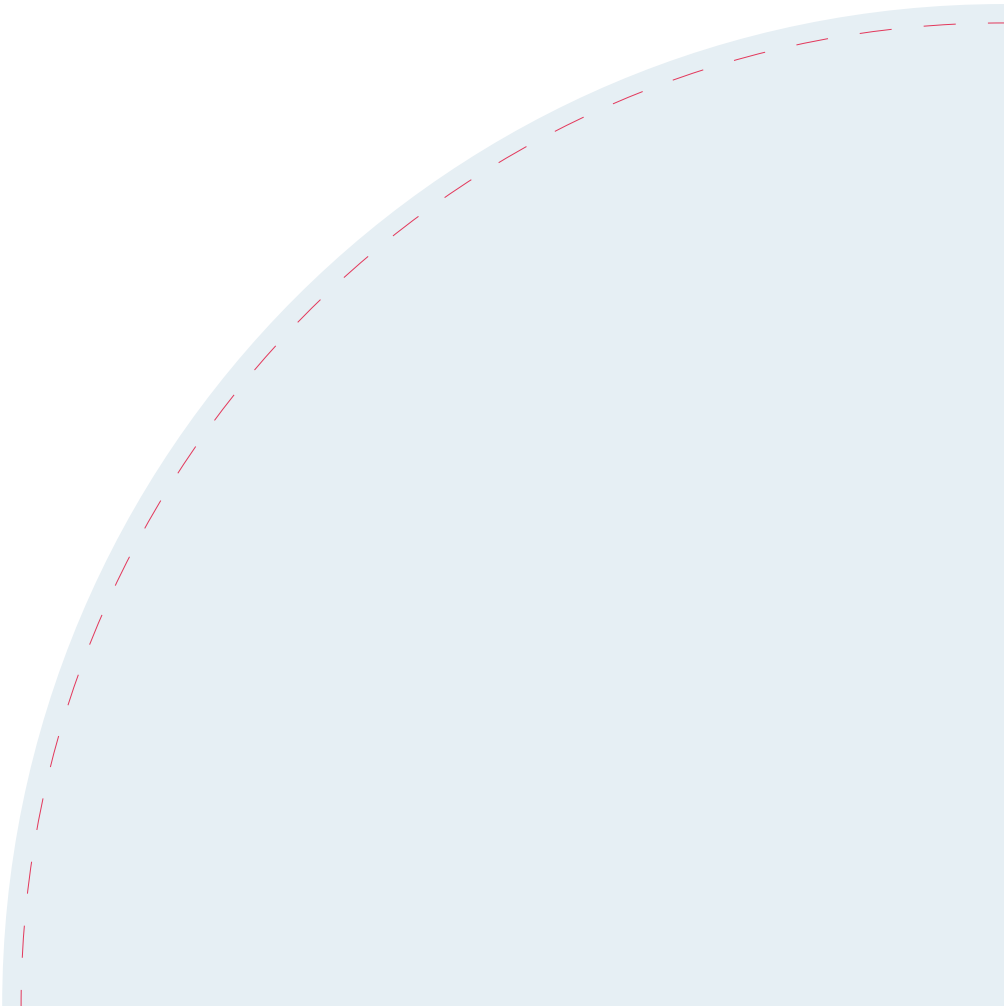
www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

Emzirmeyi destekleyen İsviçreli vakıfların emzirme konusundaki bilgilendirme broşürü

Emzirmek – Yaşama sağlıklı bir başlangıç» broşürü Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce, Arnavutça, Portekizce, Sırpça, İspanyolca, Tamilce ve Türkçe dillerinde mevcuttur.

Sipariş verilebilir veya aşağıdaki adresten indirilebilir (Download)

www.stiftungstillen.ch



Adresler

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch