

# *Bebek sahibi olmak*

*Having a baby - Turkish*

**NSWKIDS  
+FAMILIES**

 **NSW**  
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES  
73 Miller Street  
North Sydney NSW 2060  
Tel. (02) 9391 9000  
Faks. (02) 9391 9101  
TTY. (02) 9391 9900  
[www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)

Bu kitabın telif hakkı saklıdır. Kaynak belirtilerek, eğitim amacıyla tamamen ve kısmen çoğaltılabilir. Ticari kullanım veya satış amacıyla çoğaltılamaz. Yukarıda belirtilen amaçların dışında çoğaltılması için NSW Sağlık Bakanlığı'ndan yazılı izin almak gerekmektedir.

© NSW Sağlık Bakanlığı 2012  
SHPN (NKF) 150153  
ISBN 978-1-76000-182-7

Having a baby (Turkish) 2nd Edition

Bu belgenin daha fazla kopyası NSW Kids and Families [www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au) sitesinden indirilebilir.

Feragat: Bu yayının içeriği, yayın sırasında doğru idi.

Mayıs 2015

Bu yayın 2017'de gözden geçirilecektir.

*Bebek sahibi olmak*

*Having a baby*



## Önsöz

*Bebek sahibi olmak*'ın ikinci baskısını sunmaktan memnunuz. Bu kaynak, tüm gebe veya gebeliği planlayan kadınlar içindir. Ayrıca, eşler ve aileler için de, yaşamlarının bu önemli aşamasını anlamak ve bu aşamada yer almak üzere onlara yardımcı olacak değerli bilgiler sağlar. *Bebek sahibi olmak*, özellikle sağlıklı gebelikler ve normal doğum üzerinde odaklanmaktadır, ancak, bazı şeyler planlandığı gibi gerçekleşmediğinde bunlara ilişkin bilgi ve tavsiye de sağlar. En önemlisi, bu kaynak NSW'de gebelik ve doğum bakımı için seçenekler sağlar ve gebe kadınlar için bilgiye dayanan seçenekleri tanıtır.

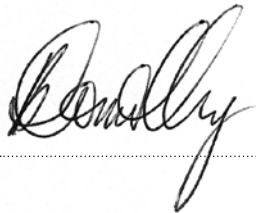
Bu kitabın gözden geçirilmesine katkıda bulunan kadınlara, sağlık profesyonellerine ve kuruluşlarına teşekkür etmek isteriz. Bağlılıkları, zamanları ve bilgileri, bu yayının gebelik, çocuk doğumu ve doğum sonrası dönemi hakkında güncel, kanıta dayanan, en iyi şekilde uygulanan bilgilerin sağlanmasını garantilemiştir.

NSW Annelik ve Perinatal Sağlık Öncelikleri Çalışma Grubu, *Bebek sahibi olmak* adlı yayının, gebe kadınlar ve aileleri için önemli bir başvuru kitabı olmayı sürdüreceğini umut eder.



**Onursal Profesör William AW Walters AM**

Eşbaşkan, NSW Annelik ve Perinatal Sağlık Öncelikleri Çalışma Grubu



**Natasha Donnelly**

Eşbaşkan, NSW Annelik ve Perinatal Sağlık Öncelikleri Çalışma Grubu

*“Gebe olduğunuzu öğrenmek gibisi pek yoktur. Sokakta, içinde harika bir sır varmışçasına yürürsün” Kit*

## Sunuş

Gebeliğinizi kutlarız! Gebeliğinizi uzun zamandır planlıyor olabilirsiniz veya hiç beklemediğiniz bir anda gebe olduğunuzu öğrenmiş olabilirsiniz. Ne olursa olsun, kafanızda birçok sorun olabilir.

Bu kitap, gebelikte ve doğumu izleyen yoğun haftalarda kendinize ve bebeğinize nasıl bakacağınıza ilişkin bilgiler verecektir. Doğum sürecinde ve doğumda neler beklenebileceğine ve bakımınız hakkında bilgiye dayanan kararları nasıl vereceğinize ilişkindir.

Kitap ayrıca, duygusal gönencinizle de ilgilidir; bu da sağlıklı gebeliğin bir parçasıdır. Yaşamınızdaki herhangi bir büyük değişiklik gibi, bebek sahibi olmak da beraberinde kimi endişeler ve belirsizlikler getirebilir. Bu nedenle, *Bebek sahibi olmak*, gebelik sırasında ve ebeveynliğin başlarında kimi olası endişelerinizi ve ihtiyacınız olursa nasıl yardım alabileceğinizi kapsar.

İyi bir sağlık bakımının yanı sıra, gebelik, doğum ve yeni bebeğinizle olan yaşamınızda, size yakın olan kişilerin desteği de size yardımcı olabilir. Eşinizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın da gebelik, bunun sizi nasıl etkilediği ve yardımcı olabilmek için neler yapabilecekleri hakkında daha fazla bilgi edinebilmesi için bu kitabı onlarla paylaşın.

Bu kitabı okudukça, gebeliğin her aşamasında size ve bebeğinize neler olduğunu öğrenmenin yanı sıra, beslenme, egzersiz, gebelikte kendinize bakmak, iyi bir doğum öncesi bakım almak ve doğum süreci ve doğum hakkında iyi bilgiler alacaksınız. Ayrıca doğum sürecinin aşamaları ve doğum yapmak ve bebeğinizin doğumundan sonraki ilk günler ve haftalarda neler olduğunu da öğreneceksiniz. Ayrıca, anneler ve bebekleri için gebelikte, doğum sürecinde ve doğumda meydana gelebilecek komplikasyonların bazılarını öğrenmeniz de önemlidir; o nedenle bu durumları ele alan bölümler de vardır. Ayrıca, gebelik ve bebeğin gelmesiyle ilişkilerin nasıl değiştiğine ve yaşamınızdaki değişikliklere uyum sağlamak için duygularınızı anlamana ilişkin olarak, sizin ve eşiniz için bazı önemli bilgileri de kapsam içine aldık.

## Güvenebileceğiniz bilgiler

Gebelik hakkında etrafta çok geniş bilgiler vardır; kimileri iyi olsa da kimileri de o kadar iyi değildir.

*Bebek sahibi olmak* (yayınlandığı sırada), ya araştırmaya dayalı veya birçok kadının yararlı bulduğu güvenilir bilgilere sahiptir. Daha fazla bilgi için veya olası endişeleriniz hakkında görüşmek için, sağlık profesyonelinize danışmak önemlidir.



NSW'deki sağlık hizmetlerini kullanmak isteyen herkes için ücretsiz telefon tercümanları mevcuttur. Bu belgede yer alan servislerden herhangi biri ile ilişkiye geçmek üzere bir tercümana ihtiyacınız varsa, Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni (TIS) 131 450 numaralı telefondan arayabilirsiniz.

TIS'i aradığınızda, operatör size önce istediğiniz dili soracaktır (Örn. Arapça, Korece, vb.). Dile bağlı olarak, sizi bir tercümana bağlamak birkaç dakika alabilir. Tercüman hatta geldiğinde, size ilişkiye geçmek istediğiniz servis sorulacaktır. Servisin ilişki bilgileri elinizin altında olsun. Bundan sonra, servisle iletişim kurmanız için tercümanı kullandığınız üç taraflı bir konuşma yapacaksınız.

## Henüz gebe değilseniz ama olmayı planlıyorsanız ne olacak?

Bu kitap sizin içindir de. Sağlıklı bir gebelik yürütmek için, gebe kalmadan önce yapabileceğiniz şeyler hakkında bilgiler de içerir.

**Gebelik öncesi tavsiye.** Genel Pratisyeninizden (GP), kadın sağlığı hemşiresinden veya ebeden alınabilir.

**Özellikle sağlık sorunlarınız varsa, tam sağlık kontrolü için GP'nizi görün.** Şeker hastalığı, depresyon, yüksek tansiyon ve sara gibi bazı sağlık sorunları gebelikten etkilenebilir. Ayrıca, almakta olduğunuz ilaçların gelişmekte olan bebeği etkileyip etkilemeyeceğini de sorup öğrenin. (Reçeteli, reçetesiz ve tamamlayıcı) herhangi bir ilacı, doktorunuzla görüşmeden önce bırakmamak önemlidir.

**Dişlerinizi kontrol ettirin.** Diş eti kanamaları dişlerde diş taşı birikip diş etlerinizi tahriş ettiğinde meydana gelir. Gebelikte, hormon değişiklikleri diş etlerinizin daha kolay tahriş olmasına ve iltihaplanmasına neden olabilir. Dişlerinizi, özellikle diş etleriyle birleşen yerlerini temiz tutun. Bu, gebelik sırasında diş etleri hastalığını önemli ölçüde azaltacak veya önleyecektir.

**Aşıya ihtiyacınız olup olmadığını** veya kızamık, kabakulak, kızamıkçık, suçiçeği, difteri, tetanos ve boğmacaya karşı korumalı olup olmadığınızı kontrol etmek üzere GP'nizi görün. Bu hastalıklara karşı bağışıklığınızı kontrol etmek üzere testten geçmeniz gerekebileceği için, çok önceden plan yapın. Kızamık, kabakulak, kızamıkçık, suçiçeği aşılarından sonraki 28 gün içinde gebe kalmaktan kaçınmalısınız. Uzmanlar, gebe kalmayı planlayan ve gebe kadınların grip aşısı olmasını tavsiye etmektedir. Bu aşı, gebelik sırasında her zaman güvenli bir şekilde yapılabilir.

Boğmacaya karşı, üçüncü üç aylık dönemde aşı olmalısınız. Eşiniz, bebeğin nineleri ve dedeleri ve bebeğe düzenli olarak bakan kişiler, bebek doğmadan önce boğmaca aşısı olmalıdır. Diğer çocuklarınızın da boğmacaya karşı aşılanması önemlidir.

**Ailenizin sağlık geçmişi hakkında GP'nizle konuşun.** Sizin veya eşinizin kistik fibroz veya talasemi gibi genetik bir sorun geçmişiniz varsa, genetik danışmanlığı yararlı bulabilirsiniz. Daha fazla bilgi için, 114'üncü sayfadaki doğum öncesi test ve genetik danışmanlığa bakın.

**Folik asit hapları almaya başlayın.** Gebe kalmadan en az bir ay önce almaya başlayın. Olağan doz günde 0.5 mg'dır, ama kimi kadınlara doktorları daha yüksek dozda almalarını tavsiye edebilir. Daha fazla bilgi için, 11'inci sayfadaki *Dikkatli davranın: gebelikte kendinize bakmak* bölümüne bakın.

**Alışkanlıklarınızı değiştirin.** Sigara, alkol, yasaklanmış veya diğer uyuşturucular, doğmamış bebeklere zarar verebilir. Sigarayı bırakmak için yardıma veya alkol ve uyuşturucuların gebeliğinizi nasıl etkileyebileceğine ilişkin olarak bilgiye ihtiyacınız varsa, 11'inci sayfadaki *Dikkatli davranın: gebelikte kendinize bakmak* bölümüne bakın.

**Şişman veya obez iseniz, kilo kaybedin.** Gebe kalmadan önce sağlıklı bir kiloda olmanız siz ve bebeğiniz için en iyisidir. Gebelikten önce sağlıklı kiloya sahip olan kadınlar gebe kalmanın daha kolay olduğunu görebilir ve gebelik sırasında yüksek tansiyon veya şeker hastalığı gibi komplikasyon olasılıkları daha azdır. İdeal kilonuzun ne olduğundan emin değilseniz, doktorunuza veya ebenize sorun.

Daha fazla bilgi için [www.gethealthy.com.au](http://www.gethealthy.com.au) adresindeki Sağlıklı Olun internet sitesine girin.

**İşyerinizin güvenli olduğundan emin olun.** Çoğu iş yerleri gebelikte güvenli olur ama bazı kişiler, doğmamış bir bebeğe veya erkek spermine zarar verebilecek madde veya araçlarla çalışır. Çalıştığınız araçların ve maddelerin güvenli olduğundan emin olmak istiyorsanız, doktorunuza, mesleki sağlık ve güvenlik görevlinize, sendika temsilcinize ve işvereninize sorun. Daha fazla bilgi için 11'inci sayfadaki *Dikkatli davranın: gebelikte kendinize bakmak* bölümüne bakın.



## İçindekiler

Bilinmesi gereken sözcükler	viii
Doğum öncesi bakım	1
Gebelik ve doğum sırasındaki bakım seçenekleri	6
Dikkatli davranın: gebelikte kendinize dikkat etmek	11
Bana güç ver: doğum öncesi ve sonrası egzersizler	37
Gebelik sırasındaki yaygın endişeler	43
Gebeliğin aşamaları	49
Doğum süreci ve doğum için hazırlanmak	67
Doğum süreci ve doğum	70
Bebeğiniz doğduktan sonra	86
Bebeğinizi beslemek	93
Ebeveynliğin ilk haftaları	104
Doğum öncesi testler ve genetik danışmanlık	114
35 yaşından sonra bebek sahibi olmak	120
Çoklu gebelik: ikiz veya daha fazla bebek olduğunda	122
Gebelikte komplikasyonlar	124
Doğum sürecindeki ve doğumdaki komplikasyonlar	128
Erken doğum: bebek zamanından önce gelirse	131
Özel gereksinimli bebekler	134
Gebelikteki ve ebeveynliğin başlarındaki duygularınız: tüm ebeveynlerin bilmesi gerekenler	136
Gebelikteki ve ebeveynliğin başlarındaki ilişkiler	144
Bir bebek öldüğünde	148
Gebelik, doğum, bebekler ve ebeveynlik hakkında daha fazla bilgi edinmek	151
Yorumlarınız önemlidir	155
Dizin	156

## Bilinmesi gereken sözcükler

**Karın** Göbek, karın veya mide

**Doğum sonrası** Eş (Plasenta). Bebeğe besin ve oksijen sağlar. Göbek bağı ile bebeğinize bağlıdır.

**Amniyotik sıvısı** Rahimde bebeğin içinde yüzdüğü sıvı. Buna bazen 'su' denir.

**Su kesesi** Sıvıyı ve bebeği rahim içinde tutan torba.

**Amniyotomi** Bir ebe veya doktor, sıvıyı ve bebeği rahim içinde tutan su kesesini patlatır.

**Anestezi uzmanı** Ağrıyı gidermede uzman olan bir doktor.

**Kansızlık** Alyuvarların sayı veya kalite açısından eksikliği

**Doğum öncesi** Gebelik sırasında doğum sancısına ve doğuma kadarki süre.

**Anüs** Makat.

**Areola** Meme başı çevresindeki yuvarlak koyu alan.

**Nefes tıkanması** Bebeğin nefesi kesilir ve yeniden nefes almaya başlaması için yardıma ihtiyacı vardır.

**Hızlandırma** Doğum sürecinin ilerlemesine yardımcı olabilen tıbbi tedavi.

**Doğum kanalı** Kadınlik organı.

**Doğum planı** Doğurma süreci ve doğum sırasında ne olmasını istediğinizi belirten yazılı bir plan.

**Doğum ağırlığı** Bebeğin, ilk doğduğu zamanki ağırlığı. 'Düşük doğum ağırlığı', 2500 gramdan az ağırlık anlamına gelir.

**Braxton Hicks kasılmaları** Gebeliğin son dönemlerinde kimi kadınların hissettiği kasılma. Bunlar, doğum hali kasılmaları değildir – muhtemelen beden doğum sancısına için alıştırmaya yapmaktadır.

**Ters doğum** Bebeğin doğumda önce ayaklarının veya poposunun çıkması.

**Sezaryen ameliyatı** Bebeği doğurtmak için yapılan ameliyat. Doktor, bebeği çıkartmak için karnı ve rahimi keser.

**Rahim boynu** Rahmin boyun kısmı.

**Kasılma** Rahimdeki kasların kasılması.

**Diyafram** göğsünüzle karnınız arasındaki kas.

**Derin Toplardamar Pıhtılaşması (DTP)** Bedenin toplardamarlarından birindeki pıhtılaşmanın neden olduğu rahatsızlık.

**Dış gebelik** Döllenmiş bir yumurtanın rahmin dışında herhangi bir yere, en yaygın olarak, dölyatağı borusuna ilişmesi.

**TDT** Bebeğinizin tahmini doğum tarihi olan, tahmini doğum tarihinin kısaltılmışı.

**Embriyo** Bebek, gebelik yaklaşık 12 haftalık olana kadar embriyo olarak bilinir.

**Epidural** Belinizden aşağısını uyuşturan bir anestezi türü.

**Epizyotomi** Doğum süreci sırasında annenin kadınlik organı ile makat arasındaki bölgede yapılma ihtimali olan kesi.

**Dölyatağı boruları** Her yumurtalıktan rahime giden tüpler.

**Cenin** Bebek, gebeliğin yaklaşık 12'inci haftasından sonra cenin olarak bilinir.

**Folat/Folik Asit** Yeşil yapraklı sebzelerde, hububatlarda, meyvelerde ve tahıllarda bulunan önemli bir B vitamini. Ayrıca hap olarak da mevcuttur.

**Forsep** Bebeğin başının çeperini kavrayan ameliyat aygıtı. Bebeğin kadınlik organından çıkarılmasına yardımcı olmak için kullanılabilir.

**Genetik danışman** Bebeğinizin genetik bir rahatsızlığı olma riski varsa, bilgi ve destek sağlayan sağlık profesyoneli.

**Genel Pratisyen (GP)** Şiddetli ve müzmin hastalıkları tedavi eden ve önleyici bakım ve sağlık eğitimi sağlayan yerel tıbbî pratisyen (doktor).

**Gebelik dönemi** Gebeliğin genellikle hafta ile ölçülen uzunluğu.

**Hipertansiyon** Yüksek tansiyon.

**Başlatma** Doğal olarak meydana gelmesi yerine, doğum sancısını başlatmak için müdahale.

**İç muayene** Doktor veya ebe eldivenli iki parmağını, doğum sürecinin nasıl gittiğini kontrol etmek üzere kadınlık organına sokar.

**Müdahale** Doğum süreci veya doğum sırasında (örn. forsep ya da başlatma gibi) bir tıbbî tedavi veya aygıt kullanmak.

**Sarılık** Bazen yeni doğanlarda görülen, derinin sararması halidir.

**Emzirme danışmanı** Emzirme zorlukları çeken kadınları desteklemek üzere ek eğitim almış bir sağlık profesyoneli.

**Kanama** Doğum yaptıktan sonraki haftalarda kadınlık organından kanama.

**Meme iltihabı** Göğüslerde iltihaplanma veya enfeksiyon.

**Ebe** Gebelik, doğum, doğum yapma sırasında ve doğum sonrası dönemde kadınlara ve bebeklerine bakım sağlayan sağlık profesyoneli.

**Düşük yapma** Gebeliğin 20'nci haftasından önce bebeği kaybetmek.

**Neonatal** Doğumdan sonraki 28 güne ilgili. 'Neonatal bakım' yeni doğan bebeklerin bakımı demektir.

**Neonatolog** Yeni doğan bebeklerin, özellikle bebek iyi değilse onların bakımında uzman olan doktor.

**Nokal Tarama Testi** Bebekte doğuştan gelen hastalıklar olup olmadığını anlamak için inceleme yapmak üzere ultrason taraması.

**Doğum Uzmanı** Gebelik, doğum sancısı ve doğum sırasında kadınların bakımını yürüten uzman doktor.

**Yumurtalık** Yumurtalık yumurta üretir. Kadınlarda iki tane yumurtalık vardır.

**Yumurta** Yumurtalık tarafından üretilen yumurta.

**Çocuk Doktoru** Bebekler ve çocukların bakımını yürüten uzman doktor.

**Pap smear test** Rahim boynu kanseri için tarama testi.

**Pelvik taban** Rahminizi, idrar torbanızı ve bağırsağınızı destekleyen bir kas grubu.

**Apış arası** Kadınlık organı ile makat arasındaki bölge.

**Eş (Plasenta)** Bu, bebeğe rahimdeyken besin ve oksijen sağlar. Bir ucu rahminizin iç tarafına bağlıdır, diğer ucu ise, göbek bağı yoluyla bebeğe bağlıdır. Buna, döleşti de denir.

**Plasenta previa** Eşin rahim boynuna yakın olması veya üzerini örtmesi.

**Doğum sonrası (doğumdan sonraki dönem)** Bebeğin doğmasından sonraki ilk 6 hafta.

**Doğum sonrası kanama** Doğum yaptıktan sonra normalden daha ağır kanama olması.

**Pre-eklampsi** Çok yüksek tansiyon, baş ağrıları ve görme sorunları belirtileri olan ciddi rahatsızlık.

**Erken doğum** Bebeğin gebeliğin 37'nci haftasından önce doğması.

**Devinme** Annenin, gebelik sırasında bebeğin hareketlerini ilk kez hissetmesi.

**Şov** Gebelikte nişan gelmesi ki, rahim boynunu kapatır.

**Ölü doğum** Bebeğin rahimde ölmesi ve gebeliğin 20'nci haftasından sonra doğması.

**Üç aylık süre** Gebelik üç aylık sürelerle ayrılır. İlk üç aylık süre birinci haftadan 12'nci haftaya kadardır, ikinci üç aylık süre 13'üncü haftadan 26'nci haftaya kadardır, üçüncü üç aylık süre 27'nci haftadan bebeğin doğumuna kadarki süredir.

**Ultrason** Ses dalgalarını kullanarak bedenin içine dışardan bakma yöntemi. Bu testler, bebeğin büyüklüğünü, büyümesini ve sağlığını kontrol etmek için kullanılır.

**Göbek bağı** Eşi bebeğe bağlayan kordon.

**Dölyatağı** Rahim. Vücutta, bebeğin içinde büyüdüğü organ.

**Vakumlu çekme** Anneye bebeği doğurması için uygulanan işlem. Kadınlık organı içindeki bebeğin başına, emiş gücü olan, bardak gibi bir aygıt iliştilir. Anne bebeği dışarı iterken doktor yavaşça çeker.

**Kadınlık organı** Doğum kanalı.

**VBAC** Sezaryen ameliyatından sonra kadınlık organından doğum.

*“Yaşamınızdaki her şeyin değişeceğinin farkına varıyorsunuz; ama bebek henüz doğmadığı için nasıl değişeceğini kesinlikle bilmiyorsunuz. Bu, özellikle her şeyin kontrolünüz altında olmasına alıştığınızda, tuhaf bir duygu. Sanki bilinmeyen bir yere doğru gidiyormuşsunuz gibi hissediyorsunuz.”*  
*Carolyn*

# *Doğum 6ncesi bakım*

*Antenatal care*

Kendinizi çok iyi hissediyor olsanız da, gebelikte düzenli kontroller önemlidir. Bir ebeye veya doktora yapılacak bu ziyaretler, herhangi bir sorunun daha başlarda tedavisini kolaylaştırır, böylece gebelik ve doğumda komplikasyonlar yaşama olasılığınız daha azdır. Bunlar ayrıca şunlar için de iyi bir fırsattır:

- bebeğinizi nasıl ve nerede doğuracağınız hakkında konuşmak
- sorular sormak
- olası herhangi bir endişeniz hakkında konuşmak.

### **Doğum öncesi bakım için nereye gideceğim?**

Bu, şunlara bağlıdır:

- nerede doğum yapmayı planladığınıza – hastanede, doğum merkezinde veya evde. Daha fazla bilgi için 6'ncı sayfadaki *Gebelik ve doğum sırasındaki bakım seçenekleri* bölümüne bakın
- bölgenizde mevcut hizmetlere (yerel hastanenizdeki doğum öncesi kliniğine veya doğum birimine, Yerel Sağlık Bölgenize, GP'nize, özel doğum uzmanınıza veya özel olarak çalışan ebeye sorun).

NSW'de doğum hizmetleri, ihtiyaç duyulan bakım düzeyine ve mevcut olan hizmet türüne göre sınıflandırılır. Kimi uzmanlık hizmetleri sadece büyük hastanelerde mevcut olabilir. Ebenize veya GP'nize yerel doğum servislerinizi sorun, böylece, sizin ve bebeğinizin bakımı için gerekliliklerin daha karmaşık duruma gelmesi halinde mevcut çeşitli hizmetler hakkında bilgi sahibi olursunuz.

Gebe kalır kalmaz veya kaldığınızı düşündüğünüzde, GP'nizi veya ebenizi görün. Down Syndrome taraması gibi doğum öncesi testlerden geçmeye karar verirseniz, gebeliğinizin 10'uncu haftasından önce GP'nizi veya doğum uzmanınızı görmeniz gerekir ki bu testler ayarlanabilsin. 114'üncü sayfadaki *Doğum öncesi testler ve genetik danışmanlık* bölümüne bakın.

GP'niz veya ebeniz gebe olduğunuzu doğrular doğrulamaz hastaneden yer ayırtmanızı tavsiye ederiz. Bebeklerini bir devlet hastanesinde veya doğum merkezinde doğurmayı seçen kadınların çoğu, birinci doğum öncesi ziyaretlerini 10'uncu ve 16'ncı haftalar arasında yapar ama hastane ya da doğum kliniğinde yer ayırtmak için o zamana kadar beklemez.

İlk kontrolden sonra, ebenize ve doktorunuza yapacağınız ziyaretlerin sayısı değişir – gebeliğin başlarında belki her dört ile altı hafta arasında ve sonlarında daha sık. Bu ziyaretlerde ebe veya doktor şunları yapacaktır:

- gebeliğiniz ve sağlığınız hakkında sizinle konuşacaktır
- tansiyonunuzu ölçecektir
- bebeğin büyümesini ve gönencini ölçecektir
- gebelik, doğum, emzirme ve ebeveynlik hakkında size bilgiler verecektir
- sorularınızı yanıtlayacaktır.

Herhangi bir şey hakkında kaygılıysanız veya herhangi bir sorunuz varsa, ziyaretler arasında ebeniz, hastane doğum öncesi kliniği, doğum süreci koğuşu, doğum birimi ve doktorunuzla ilişkiye geçebilirsiniz.

### **İlk doğum öncesi randevusunda ne olur?**

Ebeniz veya doktorunuz, sağlığınız hakkında, hastalıklarınıza, ilaçlarınıza, ameliyatlarınıza ve önceki gebeliklerinize ve neler olduğuna ilişkin sorular soracaktır. Ayrıca ailenizin de sağlık geçmişini soracaklardır.

Ayrıca, sigara veya diğer uyuşturucuları kullanıp kullanmadığınızı da sorulabilir. Bu sizi yargılamak için değildir, ama doktorunuz veya ebeniz ne kadar fazla bilgiye sahip olursa, size o kadar iyi destek ve sizin ve bebeğinizin sağlığı için daha iyi bakım sağlayabilir.

Sorulan bu soruları yanıtlayıp yanıtlamamak size kalmıştır – söyleyeceğiniz her şey gizli tutulacaktır. Bilgiler, sizinle çalışması nedeniyle, onları bilmesi gereken herhangi bir sağlık görevlisine sizin izninizle verilecektir.

(Gebelik sırasında veya doğumdan sonra soruna neden olabilecek herhangi bir şeyi kontrol etmek için) size bazı testler önerilecektir. Bu testler sizinle görüşülecektir ve bu testleri yaptırıp yaptırmamak size kalmıştır.

Hâlihazırda genel bir sağlık kontrolünden geçmemişseniz, ebeniz veya doktorunuz şunları önerebilir:

- kalbinizin, akciğerlerinizin ve tansiyonunuzun iyi olduğundan emin olmak için bir kontrol
- böbreklerinizin sağlıklı olduğundan emin olmak ve enfeksiyon belirtileri olup olmadığına bakmak için bir idrar testi
- bir Pap smear testi
- göğüs testi.

### **Kan testleri**

Kan testleri, birkaç alanda sağlığını kontrol etmek için kullanılır:

**Kansızlık** Kimi kadınlar gebelikte kansızlık yaşar. Kansızlık sizi yorar ve doğum sürecinde ve doğumdaki kan kaybı ile başa çıkabilme yeteneğinizi azaltır. En yaygın nedeni, bedeninizin gebelik sırasında daha fazla demir kullanması nedeniyle, demir düzeyinizdeki düşüştür. Ebe veya doktorunuz, kansızlığı önlemek veya tedavi etmek için demir haplarına ihtiyacınız olup olmadığını size söyleyecektir. Demir düzeyiniz gebeliğiniz süresince kontrol edilecektir.

**Kan grubu ve Rhesus (Rh) faktörü** Kanınız, kan grubunuzu öğrenmek ve Rh pozitif veya Rh negatif olduğunu öğrenmek için testten geçirilecektir.

**Enfeksiyonlar** Gebeliği ve doğmamış bebeği etkileyebilecek birkaç enfeksiyon vardır. Testler şunları içerebilir:

- yaygın çocukluk hastalıkları, örneğin kızamıkçık
- cinsel temasla bulaşan enfeksiyonlar (CTBE) frengi ve sarılık B
- normal olarak vücutta yaşayabilen ama yeni doğan bebeği etkileyebilen bakteriler, örneğin B grubu Streptokok
- iğnelerin ve uyuşturucuları enjekte etmek için diğer gereçlerin paylaşılması dâhil olmak üzere kandan geçebilen enfeksiyonlar, örneğin sarılık C ve HIV (AIDS'e yol açan virüs).

### **Rhesus (Rh) pozitif veya Rhesus (Rh) negatif – bu ne demektir?**

Çoğu kişilerin kanında, Rh faktörü denilen bir madde vardır. Bu kişilerin kanına Rh pozitif denir. Ortalama 100 kişiden 17'sinin kanında Rh faktörü yoktur, bunların kanına da Rh negatif denir. Sizin kanınız Rh negatif ise, bu, bebeğiniz Rh pozitif olmadıkça, genellikle bir sorun değildir. Bebeğiniz Rh pozitif ise, vücudunuzun, bebeğinizin kanına karşı antikorlar üretme riski vardır.

Rh negatif kan grubunda olan kadınlara, gebelikleri sırasında iki kez (28'inci ve 34'üncü haftalar civarında), bir önlem olarak Anti-D enjeksiyonu önerilecektir.

Gebeliğiniz sırasında, kanınızda bu antikorların ortaya çıkıp çıkmadığını görmek için kan testlerinden geçeceksiniz. Doğumdan sonra, göbek bağından kan alınacak ve size, gelecekteki gebeliklerde bebeğiniz Rh pozitif ise sorunları önlemek için Anti-D enjeksiyonu önerilecektir.

Rh negatif olan ve gebelikleri çocuk düşürmekle veya son vermeye sona eren kadınlara Anti-D enjeksiyonu önerilecektir.

Gebeliği etkileyen kimi yaygın CTBE'lerin belirtileri yoktur. Sizde böyle bir enfeksiyon bulunduğundan haberiniz olmayabilir. Siz veya eşinizde şu koşullar varsa, bir CTBE sahibi olma riski daha büyüktür:

- cinsel temas kurduğunuz birden fazla eşiniz varsa ve prezervatif kullanmıyorsanız
- cinsel temas kurduğunuz eşleri son altı ay içinde değiştirmişseniz.

Sizde bir CTBE olabileceğini düşünüyorsanız, testten geçmekle ilgili olarak ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

Bu testler hakkında herhangi bir sorunuz varsa, ebenize veya doktorunuza sorun. Olumsuz bir sonuç çıkarsa bunun neden olabileceği sorunları anlamak için önceden yeterli bilgi sahibi olmak önemlidir. Kimi enfeksiyonlarda ebelerin ve doktorların sağlık yetkililerini olumsuz sonuçtan haberdar etmeleri gerekir. Bu olursa, adınız ve kimliğinizi belirleyen ayrıntılar hiç kimseye verilmeyecektir. Yetkililere sadece bir kişinin, olumsuz enfeksiyon sonucu aldığı bildirilecektir. Test sonuçları gizli tutulur.

Daha fazla bilgi için 11'inci sayfadaki *Dikkatli davranın: gebelikte kendinize bakmak* bölümüne bakın.

## Sağlıklı kalmak

Sağlıklı gebelik sadece sağlıklı bir vücuttan daha fazlasıdır. Duygusal açıdan da iyi olmanız ve aileniz ve dostlarınızdan da iyi bir destek almanız önemlidir. Gebeliğin başlarında tüm kadınlara, gönençlerine ilişkin herhangi bir endişeleri olup olmadığını anlamak üzere bazı sorular sorulur. Sorunlar varsa, onları ele almak için ne kadar erken yardım alırsanız, sonuç herhalde siz, aileniz ve bebeğiniz için daha iyi olur.

İlk ziyaretinizde her şey iyi gitse bile, gebelik sırasında siz ve aileniz için bazı şeyler değişirse, endişelerinizi her zaman ebeniz veya doktorunuzla görüşebilirsiniz. Her şeyi yoluna koymak için yardımcı olacak hizmetler mevcuttur.

## Bebek için özel testlere ne dersiniz?

Her gebe kadın için, bebeği etkileyebilecek bazı sorunlar olup olmadığını kontrol etmek üzere testler mevcuttur. Bu testlerden geçmek zorunda değilseniz, bu size kalmıştır. Doktorunuz veya ebeniz testleri ve giderlerini size anlatacaktır. Şu koşullarda iseniz size doğum öncesi taramalar veya teşhis edici testler önerilecektir:

- 35 yaşından büyükseniz
- hâlihazırda genetik sorunu olan veya ailevi bir sağlık sorununun kalıtım yoluyla geçtiği bir bebeğiniz varsa
- ailenizde bir genetik rahatsızlık geçmişi varsa.

Bu testler ve bu testleri olmadan önce neleri düşünmeniz gerektiği hakkında daha fazla bilgi için 114'üncü sayfadaki *Doğum öncesi testler ve genetik danışmanlık* bölümüne bakın.

## Gebelik hakkında karışık duygulara sahibim...

Belki şimdi gebe kalmayı planlamıyordunuz – veya gebe kalmayı hiç planlamamıştınız. Nasıl başa çıkacağınız konusunda endişeliyseniz, ebenize veya doktorunuza bunu anlatmak sizi üzmesin. Sizi, pratik veya duygusal destek sunabilecek servislere havale edebilirler. Yirmi yaşından küçükseniz, bölgenizde sizin için özel servisler olabilir.

Bebek planlanmış olsa bile, kimi zaman kendini endişeli ve kuşkulu hissetmek normaldir. Doğum yapmak veya bebek doğduktan sonra bununla nasıl başa çıkacağınız hakkında kaygıya kapılabiliyorsunuz. Üstüne üstlük, vücudunuzda olacak değişiklikler kendinizi yorgun hissetmenize neden olabilir. Eşinizle, dostlarınızla veya ailenizle hisleriniz hakkında konuşun. Daha fazla bilgi için 136'ıncı sayfadaki *Gebelikteki duygularınız ve erken ebeveynlik: her ebeveynin bilmesi gerekenler* bölümüne ve 144'üncü sayfadaki *Gebelikteki ilişkiler ve erken ebeveynlik* bölümüne bakın.



## Gebelik ve stres

Gebelik ve ebeveynliğin başlangıcı inanılmaz bir zamandır. Ancak, her şey iyi gitse bile bu zor bir iş olabilir. Ebeveynlik zorlu olabilir ve özellikle yaşamınızda şunlar gibi başka stresler varsa durum böyle olabilir:

- ev içi şiddet veya duygusal taciz
- depresyon, evham veya diğer akıl sağlığı sorunları
- mâli kaygılar
- yanınızda yardımcı olabilecek aile ve arkadaş olmaması
- cinsel taciz (geçmişinizdeki cinsel taciz dâhil).

Yalnız olmadığınızı ve size yardımcı ve destek olabilecek birçok servisin bulunduğunu unutmamak önemlidir.

Kimi kadınların, cinsel taciz gibi, gebelik ve doğumda zorluklara neden olabilecek deneyimleri olmuştur. Bir hastane sosyal görevlisi veya danışmanı, bununla başa çıkma yollarını planlamanıza yardımcı olabilir. Endişelerinizi dinleyebilir ve başka kadınların, doğum planlarında yararlı bulduğunu şeyler hakkında sizinle konuşabilirler.

## Bana neden bütün bu soruları soruyorlar?

İlk doğum öncesi ziyaretinde sorulan sorulardan bazıları sizi şaşırtabilir: Hiç ev içi şiddet sorunu yaşadınız mı? Gebelik sırasında ve sonrasında size destek sağlayabilecek akrabalarınız ve arkadaşlarınız var mı? Hiç cinsel tacizle başa çıkmak zorunda kaldınız mı? Hiç gebeliğinize son vermişliğiniz veya düşük yaptığınız oldu mu?

(Sadece size değil) NSW'deki tüm kadınlara bunlar sorulur. Soruların, ihtiyacınız varsa yardım ve destek almanızı sağlamaları için ebe ve doktorlara yardımcı olur. Herhangi bir endişe için başlarda yardım almak hem sizin hem de gelişmekte olan bebeğinizin sağlık ve gönencini iyileştirebilir ve bebeğiniz doğduktan sonra ebeveynliği kolaylaştırır. İstemediğiniz hiçbir soruya yanıt vermek zorunda değilsiniz ama unutmayın, ebenize veya doktorunuza söyledikleriniz şeyler gizli kalır.

## Soru sormak uygundur

Soru sormak iyidir. Soru sormak, bakımınız hakkında daha fazla şeyi anlamanıza yardımcı olur. Şunların hakkınız olduğunu unutmayın:

- geçmeniz istenen bir test veya olmanız istenen tedavi hakkında tam bilgi sahibi olmak
- size sunulan herhangi bir test veya tedaviyi kabul etmemek.

Ebenize veya doktorunuza şunları sormak isteyebilirsiniz:

- bu test/tedavi, gebelikte usulden midir
- nasıl işler
- ona niçin ihtiyacım var
- benim veya bebeğim için yararları nelerdir
- benim ve bebeğim için riskleri var mıdır
- bunları olmak sorunda mıyım
- bir testin sonuçları olumsuz ise, sonrasında neler olacaktır? Olumlu ise neler olacaktır
- test sonuçlarının yanlış olma olasılığı nedir (sonuçların yanlışlıkla olumlu veya olumsuz gelmesi)?

Sorularınızı yazın ve bir sonraki randevunuzu götürün.

## İleriyi düşünmek... Bebeğimi nasıl besleyeceğim?

Çoğu kadın, gebeliğin hemen başlarında, bebeklerini nasıl besleyeceklerini düşünür. Karar vermek için ihtiyacınız olan tüm bilgileri almadan kesin bir fikir sahibi olmak iyi değildir.

Emzirmek, önemlidir. Siz ve bebeğiniz için sağlık açısından büyük yararları vardır. Emzirmek, çocuğunuzun bağışıklık sistemini iyileştirir, böylece hastalanma olasılığı azalır. Altı aylık olana kadar çoğu bebeklerin ihtiyacı olan tek besin, anne sütüdür. Emzirmek annelere, doğumdan sonra vücutlarını eski formuna kavuşturmada yardımcı olur. Ayrıca bazı kanser risklerini azaltır. Çoğu durumlarda ve sağlık profesyonellerinden ve aile fertlerinden alınacak doğru destekle çoğu kadınlar bebeklerini emzirebileceklerdir.

Bebeğinizi nasıl besleyeceğiniz, tüm sağlık profesyonelleri tarafından desteklenecek önemli ve kişisel bir karardır. Daha fazla bilgi için, 93'üncü sayfadaki *Bebeğinizi beslemek* bölümüne bakın.

*Gebelik ve doğum  
sırasındaki bakım  
seçenekleri*

*Choices for care during pregnancy  
and birth*

## Kamu sağlık bakımı seçenekleri

Bu b6lümdeki ve 70'inci sayfada başlayan *Doğum süreci ve doğum* b6lümündeki bilgiler, bebeğinizi nerede doğurmak istediğinizi ve gebelik sırasında, doğum sürecinde ve bebeğiniz doğduktan sonra tercih ettiğiniz bakımın türünü kararlaştırmanızda size yardımcı olabilir.

Gebelik ve çocuk doğurmak doğal yaşam olaylarıdır. Büyük bir olasılıkla normal bir gebelik ve doğum yaşayacaksınız. Ancak, tüm kadınlar normal bir gebelik ve doğum umut ederken, gebelik sırasında siz, bebeğiniz veya her ikiniz için komplikasyonlar olabilir. Bazı komplikasyonlar başlarda fark edilirken diğer sorunlar gebelikte daha sonra veya doğum sırasında ortaya çıkabilir. Doğum öncesi bakımın amacı, siz ve bebeğiniz için olası riskleri belirlemek ve onları mümkün olan en iyi şekilde denetlemektir.

Bu b6lüm, ister kamu sağlık sisteminde, ister özel sağlık sisteminde bakım görmek isteyin, gebelik ve doğum bakımı için ana seçeneklerinizi açıklar.

### Gebelik bakımı seçenekleri

Doğum öncesi bakımınızı kamu sağlık sisteminde almayı ve doğumu aynı sistemde yapmayı seçerseniz, sizin ve bebeğinizin bakımınız bir doğum öncesi kliniğinde, bir ebeler kliniğinde veya (doğum öncesi klinikle ortaklaşa) GP'niz tarafından sağlanacaktır. Sunulan hizmetler hastaneden hastaneye ve bölgeden bölgeye değişir; böylece birkaç seçeneğiniz olduğunu göreceksiniz. Bu seçenekler şunları içerir:

### Bir devlet hastanesinin doğum öncesi kliniğinde

Bölgenizdeki hastanede bulunan annelik biriminde çoğu kez bir doğum öncesi kliniği vardır. Gebe olduğunuz doğrulanır doğrulanmaz, yer ayırtmak için hastaneyi arayın. Aynı zamanda, kliniğe ilk doğum öncesi ziyaretinizi de (10'uncu ve 16'ıncı haftalar arasında) belki ayarlayabilirsiniz. Kliniğe ilk ziyaretinizde bir ebe, yer ayırtma işleminizi tamamlamanıza yardımcı olacaktır. Bu, soruları yanıtlamayı ve formları doldurmayı kapsar. Siz veya ebeniz olası herhangi bir komplikasyon saptamışsanız, tam bir tıbbî muayene için de bir doktor görebilirsiniz. Bir uzman bakımına ihtiyacınız varsa, gebeliğiniz süresince (hastanedeki Doktor Kliniği aracılığıyla) bir veya birkaç doktor görebilirsiniz. İhtiyacınız olursa, size gebeliğiniz sırasında yardımcı olabilecek diğer sağlık görevlilerine de (örneğin sosyal görevliler, fizik tedavisi uzmanları, beslenme uzmanları) havale edilebilirsiniz.

**Ebe kliniği** Çoğu hastaneler ayrıca ebe klinikleri de sunar. Bu klinikler hastanede veya doğum merkezinde ya da toplum içinde (örneğin bölgenizdeki Toplum Sağlık Merkezi'nde) olabilir. Ebeler normal gebeliği olan kadınlara, doğum sürecinde ve doğumda, doğum merkezlerinde veya (doğumu evde yapmayı semişseniz) evde bakım sunar. Ebeniz, gebeliğiniz sırasında herhangi bir sağlık endişeniz olmuşsa, sizi bir doktora havale edecektir. Mümkün olan en iyi bakımı planlamak için ebeniz ve doktorunuz sizinle birlikte çalışacaktır. Kamu annelik servisleri tarafından sağlanan doğum merkezleri ve kamu ev doğumu hizmetleri çok tutulmaktadır, bu seçeneklerden birini isteyeceğinizi düşünüyorsanız, gebeliğiniz sırasında mümkün olan en kısa zamanda hastaneye telefon edin.

**GP paylaşımlı bakım** GP'niz paylaşımlı bir bakım önerirse, doğum öncesi bakımınızın çoğu için GP'nizi görmeyi sürdürebilirsiniz. Bazı randevular için GP'nizi göreceksiniz ve diğer kontroller için kliniğe gideceksiniz. Bu, normal bir gebeliği olan kadınlar için başka bir seçenektir. Tüm GP'ler paylaşımlı bakım yapmaz. Doktorunuz paylaşımlı bakım sunmuyorsa, paylaşımlı bir doğum öncesi bakım programı olup olmadığını ve hastaneye bölgenizde paylaşımlı bakım sunabilecek doktorların bir listesini size verip veremeyeceklerini sorun. GP paylaşımlı bakımın yararlarından biri, bebeğiniz doğduktan sonra size ve bebeğinize bakmayı sürdürebilecek bir doktorla uzun süreli bir ilişki geliştirmenizdir.

### Ebelik bakım sürekliliği nedir?

Birçok devlet hastanesi artık ebelik bakım sürekliliği programları sunmaktadır. Gebeliğiniz, doğum süreciniz ve doğum ve doğum sonrası bakım sırasında size bakım sağlayacak olan ebe veya ebeleri tanıyacaksınız. Ebe veya ebelerinizden tutarlı bilgiler, destek ve tavsiyeler alacaksınız. Bu tür bakımın size bu süre içinde kendinize güvenmeniz için yardımcı olduğu bilinmektedir. Hastanemiz şunları sunabilir:

- **Baştan sonra ebelik veya ebelik grup uygulaması** Bu tür bir bakım için size yer ayrılmışsa, gebeliğiniz, doğum süreciniz, doğum ve doğum sonrası bakımınız süresince çok iyi tanıyacağınız bir ebeniz olacaktır. Ebeniz, ebelik bakımınızı sağlayacak ve kendisi yokken onun yerine başka bir veya iki ebe size bakacaktır. Ebeniz ayrıca bakımınızı koordine edecek ve gerekirse annelik servisindeki doktorlarla işbirliği içinde çalışacaktır.
- **Ekip ebeliği** Ekip ebeliği uygulamasında, gebeliğinizde, doğum sürecinizde ve doğumdan sonra bir hastane doğum öncesi kliniğinde küçük bir ebe ekibi size bakım sağlayacaktır. Ebeler annelik birimindeki doktorlarla birlikte çalışır. Genellikle ekipteki tüm ebelerle tanışırsınız ve onlardan biri doğum süreci ve doğum bakımınız için daima hazır olacaktır.

### Özel hizmetler

Kimi hastanelerdeki doğum öncesi klinikleri şu kişilerin ihtiyaçlarını karşılamak için ek hizmetler de sağlayabilir:

- İngilizceden başka bir dil konuşan kadınlar
- belirli kültürel ihtiyaçları olan kadınlar
- 20 yaşından küçük kadınlar.

Klinikte mevcut olabilecek hizmetleri ebenizden sorun.

Aborijin ve Annelik Bebek Sağlık Servisi (AMIHS), Aborijin anneler, bebekler ve aileler için kültürel açıdan uygun bir annelik servisedir. Yakınızdaki bir servis olup olmadığını ebenize veya doktorunuza sorun.

### Doğum yapılacak yer seçimleri

Kamu sisteminde, bebeğinizi hastanede, (bir hastanenin içinde olabilecek) bir doğum merkezinde veya evde doğurmayı seçebilirsiniz.

**Hastane bakımı** Hastane bakımını seçmek bebeğinizi bir devlet hastanesinin doğum biriminde doğuracağınız anlamına gelir. Ebeler ve/veya doktorlar size doğum sırasında bakım ve destek sağlayacaktır. Doğumdan sonra ebeler, doktorlar ve diğer sağlık görevlileri bir doğum sonrası bakım koğuşunda bakımınızı yapacaktır.

**Doğum merkezi** Doğum merkezleri hastaneden çok bir ev gibi görünür ve o hissi verir. Doğum sürecinde ve doğumda size ebeler bakacaktır. Bir doğum merkezinde doğum yaptıktan sonra, 24 saat içinde eve gitme olasılığınız vardır ve izleyen bakımınız ebeler tarafından evde sürdürülecektir. Doğum merkezleri, normal gebelik geçiren kadınlar için bir seçenektir, ama daha yüksek komplikasyon riski olan kadınlar için uygun değildir. Bu, kalp ve böbrek hastalıkları, şeker hastalığı, yüksek tansiyonu olan veya daha önceki doğum süreçlerinde komplikasyonları olan kadınları içerir. Kurallar merkezden merkeze değiştiği için ne olduğunu, doğum merkezimize sorun.

Doğum merkezlerinde genellikle epidural yoktur. Doğum sürecinizde tıbbî ilgi gerektiren bir sorun ortaya çıkarsa, bir hastanenin doğum birimine nakledilebilirsiniz.

**Ev** Kimi devlet hastaneleri, gebeliğiniz normal bir şekilde ilerliyorsa evde doğum hizmetlerini kullanabilmenizi sağlar. Ebenize, doktorunuza sorarak veya bölgenizdeki hastanenin doğum merkezi aracılığıyla bunlar hakkında bilgi edinebilirsiniz. Ayrıca, özel olarak çalışan bir ebe tutarak da evde doğum yapmayı seçebilirsiniz.

Doğumu evde yapmayı kararlaştırırsanız, şunlar önemlidir:

- Size doğum sürecinde ve doğumda bakması için ruhsatlı bir ebe, GP veya doğum uzmanı kullanmak
- gebelik sırasında bir ebe veya doktordan, düzenli doğum öncesi bakımı almak
- bir ebe veya doktordan, doğum sonrası bakımı almak
- yeni doğan bebeğinizi, doğumdan sonraki ilk hafta içinde bir ebe veya doktora kontrol ettirmek
- ebe veya doktorun bebeğinize doğumdan sonra testler yaptığınan veya sizi bunları yapan bir servise havale ettiğinden emin olmak
- bebeğinize, doğumdan sonra gereken K vitamini ve diğer tedavilerin sağlandığından emin olmak
- doğumunuz plana göre gitmezse bir destek seçeneği olarak bölgenizdeki hastanede yer ayırtmak.

Evde doğum hakkında daha fazla bilgi için (02) 9281 9522 numaralı telefondan Avustralya Ebeler Koleji (NSW) veya (02) 9501 0863'ten Evde Doğum Erişimi Sydney'i arayın ya da [www.homebirthsydney.org.au](http://www.homebirthsydney.org.au) adresindeki siteyi ziyaret edin.

## **Bir kadın doktor veya ebe tercih edersem ne olacak?**

Kimi kadınlar bir kadın doktor veya ebe tercih eder. Hastane görevlileri buna anlayış gösterir ve yapabilirlerse bir kadın görevli sağlamaya çalışır. Çoğu hastane ebeleri ve birçok doktor kadındır ve görevliler bir kadın pratisyen sağlamaya çalışacaktır.

Ancak, çoğu hastanelerin hem kadın hem de erkek doktor ve ebelere sahip olduğu ve bazen kadın pratisyen görmenin mümkün olmadığı zamanlar olabilir. Acil bir durumda en önemli şey, sizin ve bebeğinizin mevcut olan en nitelikli bakımı almanızdır – bu da erkek doktor, erkek ebe veya erkek hemşire tarafından sağlanabilir.

Tüm görevliler kadınların tercihlerine saygı duyacaktır. Bakımınız bir erkek sağlık profesyoneli tarafından sürdürülüyorsa, mevcutsa bir kadın görevlinin de yanınızda olmasını isteyebilirsiniz.

Özel bir klinikte bir kadın doğum uzmanı görmeyi seçerseniz, bu kadın görevli bebeğinizin hastanedeki doğumunda genellikle hazır olacaktır ama, acil bir durumda bu da mümkün olmayabilir.

Bir devlet hastanesinde ebelik veya tıp öğrencilerinden ve eğitim almakta olan doğum uzmanları ve çocuk doktorlarından, bu görevleri yürüten ebelerin, doğum uzmanlarının ve çocuk doktorlarının denetiminde de bakım alabilirsiniz.

Aldığınız bakım hakkında endişeleriniz veya kaygılarınız varsa, ebeniz veya doktorunuzla konuşun. Bunu içiniz rahat olarak yapamıyorsanız, müdür, hasta irtibat görevlisi veya kendi GP'nizle de konuşabilirsiniz.

## Özel sağlık bakımı seçenekleri

Kimi kadınlar, gebelikleri ve doğum sırasında kendilerine bakması için kendi bakım sağlayıcılarını seçer. Bu, özel bir doğum uzmanı, doğum öncesi bakım sağlayan bir GP veya özel olarak çalışan bir ebeyi görmek için rezervasyon yapmanız anlamına gelir. Özel bir hastanede, bir devlet hastanesinde çalışan ya da evde doğum yaptıran özel bir pratisyen seçebilirsiniz. Bakımınızın (değişen ama yüksek olan) masraflarını sizin ödemeniz gerekecektir. Bu seçenekleri yeğleyen çoğu kadının, masrafların karşılanmasına yardımcı olmak için özel sağlık sigortası vardır.

Gebeliğiniz, doğum ve doğum sonrası bakım sırasında bakımınızın ve sağlık bakımı hizmetlerinin hangi unsurlarının kapsandığını sağlık fonunuzdan kontrol edin.

### Özel doğum uzmanları ve GP doğum uzmanı

Bu seçenekle (Kraliyet Avustralya ve Yeni Zelanda Doğum Uzmanları ve Kadın Doktorları Koleji Üyesi) özel bir doğum uzmanından ve/veya (Kraliyet Avustralya ve Yeni Zelanda Doğum Uzmanları ve Kadın Doktorları Koleji Diploması veya kadın doktorluğunda buna denk yüksek lisans eğitimi sahibi) bir GP'den bakım alırsınız. Onları kendi ofislerinde görürsünüz. Kimi doğum uzmanları, doğum öncesi bakımınızda yer alabilecek olan bir ebe çalıştırır.

Genel olarak, özel doğum uzmanları veya GP doğum uzmanları az sayıda hastanede bebek doğurttuğu için birkaç hastane arasında bir seçim yapmanız gerekecektir. Doğum sürecindeki bakımınız, hastanedeki ebelerce yapılacaktır ama doktorunuz yakın bir şekilde bu sürecin kapsamı içinde olacak ve bebeğinizin doğumunda hazır bulunacaktır. Kimi doğum uzmanları ve GP doğum uzmanları evinizde gebelik bakımı ve ev doğumunda destek sunar.

Hastanedeyseniz, doğum sonrası bakımınız hastane ebeleri ve doktorunuz tarafından sağlanacaktır. Özel doğum uzmanınız veya GP doğum uzmanınız, doğumdan sonra altı haftaya kadar bir süreyle bakım sağlayacaktır.

**Özel olarak çalışan ebeler** Kimi kadınlar, (Avustralya Hemşirelik ve Ebelik Kurulu'na kayıtlı) özel bir ebe ile evde doğum yapmayı seçer. Ebe, gebeliğiniz ve doğum süresince ve bebek doğduktan sonra bakımınızı sürdürecektir.

Kimi özel ebeler ("haklı olan" ebeler), artık, doktorların olduğu gibi Medicare Sağlayıcı Numarası'na sahiptir. Bu, sağladıkları hizmetin, doktorlarındaki gibi, Medicare kapsamında olduğu anlamını taşır, arada ödenmesi gereken bir fark olabilir. Ödeme ayrıntılarını ve hizmetleri için ödediğinizin ne kadarını geri alabileceğinizi ebenize sorun.

Gelecekte, özel ebenizin bakımı altında hastanenize rezervasyon yaptırabileceksiniz. Ebeniz, gebeliğiniz sırasında ebelik bakımı ve hastanede doğum sürecinde ve doğumda bakım ve evinizde doğum sonrası bakım sağlayacak ve gebeliğinizde, doğum sürecinizde ve doğumda, sizi gerekirse, bir doğum uzmanına veya GP uzmana havale edecektir.

*Dikkatli davranın:  
gebelikte kendinize  
dikkat etmek*

*Handle with care: looking after  
yourself in pregnancy*

## Egzersiz

Gebeyken etkin olmak ve zinde kalmak harikadır ama sizi egzersiz yapmaktan alıkoyacak sağlık sorunlarının olmadığından emin olmak için önce ebenize ve doktorunuza danışın. Herhangi bir sorun yoksa, haftanın çoğu günlerinde, yürüme ve yüzme gibi, 30 dakikalık hafif egzersizler yapın.

Düzenli egzersizler:

- sağlıklı bir kiloda kalmanıza yardımcı olabilir
- rahatlamanıza yardımcı olabilir
- daha güçlü ve zinde kalmanıza yardımcı olabilir; gebelik, doğum süreci ve ebeveynlikle başa çıkmanız için bunlar iyidir
- kimi gebe kadınları etkileyen bel ağrıları ve varisli damarlar gibi rahatsızlıkların azaltılmasına yardımcı olabilir.

**Gebelikten önce bedenen etkin değilseniz**, hafif egzersizler yaparak başlamak iyidir. Yürüme, yüzme ve suda yapılan egzersizler iyidir. Önce doktorunuzla veya ebenizle konuşun.

Gebelikten önce etkin idiyerseniz veya spor yapıyordusanız, egzersiz düzeniniz hakkında ebenizle veya doktorunuzla konuşun. Sizi bazı egzersizler yapmaktan alıkoyacak sağlık sorunları olmadığından ve egzersiz düzeninizin gebelikte sorunlara neden olmayacağından emin olmanız gerekir.

Gebeliğin incinme riskinizi artırabileceğinin ayırında olun. Çünkü kirşleriniz ve eklemeleriniz, bedeninizin büyümesine izin vermek ve doğumu kolaylaştırmak için gevşemiştir. Yüksek etkili egzersizlerden (hoplayıp zıplamak ve yinelenen sıçrama hareketleri) ve kalça, diz, ayak bileği veya dirsek eklemelerinizi aşırı şekilde geren hareketlerden kaçınarak gebeyken incinmeyi önleyin.

Hafif egzersizlerle zinde kalmanın yanı sıra, gebelik sırasında her zamankinden daha çok stres altında olan karnınızdaki, arkanızdaki ve pelvik tabanınızdaki kaslara özel olarak dikkat etmek önemlidir. Gebelik süresince yapabileceğiniz özel egzersizler hakkında daha fazla bilgi için sayfa 37'deki *Bana güç ver: doğum öncesi ve sonrası egzersizler* bölümüne bakın.

## Gebelikte ilaçlar

### Reçeteli, reçetesiz ilaçlar ve bitkisel ilaçlarla bakım

Kimi ilaçlar (reçeteli ilaçlar veya eczanelerden reçetesiz olarak satın aldığınız ilaçlar) gebelikte zararlı olabilir. Bunlar, yaygın bir şekilde reçetesiz olarak satılan Nurofen™ gibi iltihaplanmaya karşı kullanılan ilaçları, grip ve nezle ilaçlarını ve bulantı, kusma ve sindirim güçlüğü ilaçlarını içerir.

Gebelik sırasında herhangi bir ilaç almayı düşünüyorsanız:

- ağrı ve ateş için en güvenli seçeneğin parasetamol olduğu kabul edilir
- önce eczacınıza, ebenize veya doktorunuza sorun
- etkili olabilecek en düşük dozu kullanın
- farklı ilaçlar almaktan kaçının
- (Sydney anakent bölgesi içinde) (02) 9382 6539'dan MotherSafe'i veya (NSW bölgesi için) 1800 647 848'i arayın.

### Reçeteli ilaçlar

Düzenli ilaç alıyorsanız, gebe olduğunuzu anlar anlamaz doktorunuza sormanız çok önemlidir. Bazı ilaçlar gebelikte zararlı olabilir ve doğuştan ciddi bozukluklara neden olabilir.

### Doktorum bana bir ilaç yazarsa ne olacak?

Doktorunuza gebe olduğunuzu veya gebe kalmaya çalıştığınızı mutlaka söyleyin.

### Düzenli olarak ilaç almam gerekiyorsa ne olacak?

Doktorunuzu görün ve ilacınızın değiştirilip değiştirilmemesi gerektiğini sorun. Astım, kireçlenme, depresyon, iltihaplı bağırsak hastalığı veya sara gibi müzmin bir hastalığınız varsa, ilaç almayı sürdürmeniz gerekebilir. Gebelik sırasında veya emzirirkenki en güvenli seçenekler için ebenizle veya doktorunuzla konuşun ya da MotherSafe ile ilişkiye geçin.



### **Akıl sağlığı sorunu için aldığım ilaç güvenli midir?**

Akıl sağlığı sorunu olan kimi kadınlar için, sorunu tedavi etmemek yerine, gebelik sırasında ilacınızı almayı sürdürmek en iyisi olabilir. Kullandığınız ilaç konusunda doktorunuza danışın.

### **Bitkisel ilaçlar ve koku tedavisi**

Homeopati ve koku tedavisi de dâhil olmak üzere bitkisel ürünlerin gebelik üzerindeki etkilerine ilişkin çok az araştırma yapılmıştır. Birçok kişi, doğal oldukları için bitkisel ürünlerin daha güvenli olduğunu düşünmektedir. Ama şifalı bitkilerin çok güçlü etkileri olabilir; bu nedenle, bunlar hakkında diğer ilaçlarda olduğu gibi dikkatli olmak en iyisidir.

Laboratuvarda yapılan ilaçlardan farklı olarak doğada yapılan şifalı ilaçlar güçleri açısından çok farklı olabileceği için aldığınız dozun güvenli olup olmadığını kesin olarak bilmek zor olabilir. En güvenli yol, ister bitkisel ürün olsun ister eczaneden alınan ilaç olsun, herhangi bir şey almadan önce doktorunuza sormaktır.

Gebe olduğunuzda kesinlikle kaçınılması gereken bitkisel ilaçlar aloe vera, melekotu, mazi, karayılan otu, akdiken, karakafes otu, dong quai, krizantem, altın mühür, ardiç, çarkıfelek, yarpuz, şekeriboyası ve kaygan karaağaç bitkilerini içerir.

### **Sağlık uyarısı!**

Düzenli ilaçlarınızı, doktorunuza veya eczacınıza danışmadan bırakmayın.



Ateşiniz varsa, mümkün olan en kısa zamanda doktorunuza söyleyin. Özellikle gebeliğin ilk haftalarında, çok uzun süre yüksek ateşli olmak yerine bu ateşi düşürmek için parasetamol almak daha güvenlidir.



Gebeliğinizden önce veya gebeliğiniz sırasında uyuşturucu almışsanız, bunu ebenizin veya doktorunuzun bilmesi, doğduğu zaman bebeğinizin özel bakıma ihtiyacı olabileceği için, gerçekten önemlidir.

### **St John's Wort'a ne dersiniz?**

Depresyon için bu bitkisel ilacı alıyorsanız, ebenize veya doktorunuza söyleyin. Depresyonunuz varsa, yardımcı olabilecek servisler ve diğer tedaviler olabilir.

### **Gebelik sırasında bitki çayı içebilir miyim?**

Normal miktarlarda içerseniz genellikle çoğu bitki çayları zararsızdır.

### **Gebelik sırasında ahududu yaprağı çayı güvenli midir?**

Birçok geleneksel ilaçlarda olduğu gibi, net bir yanıt vermek için yeterli araştırma yapılmamıştır. Ahududu yaprağı çayının sabah bulantısını hafiflettiği iddia edilmektedir. Ancak, bulantıya neden olduğuna ve hatta dölyatağının kasılmasına neden olarak düşük yapmaya veya zamanından önce gelen doğum sürecine katkıda bulunduğuna dair iddialar da vardır. Doğum sürecini biraz kolaylaştırıp kolaylaştırmadığı da net değildir. Avustralya'da yapılan araştırmalar, ahududu yaprağı çayının doğum sürecinin ilk aşamasını kısaltmadığını ortaya koymuşsa da, ikinci aşamayı biraz olsun kısaltmıştır. Ayrıca forsep veya sezaryen ameliyatları oranını biraz azaltmıştır.

Uzun sözün kısası? Daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. O zamana kadar, ebeniz veya doktorunuz size yol gösterebilir ve, kendinizi güvenceye almak üzere, sabah bulantıları için başka ilaçlar kullanın. Daha fazla bilgi için 43'üncü sayfadaki *Gebelikteki yaygın endişeler* bölümüne bakın.

### **Alternatif ilaçlar ve yaklaşımlar**

Bitkisel ilaçlarda olduğu gibi, birçok alternatif ilaçlar ve tedavi seçeneklerinin güvenliği ve etkisine ilişkin yeterli araştırma yapılmamıştır. Akupunktur, masaj, kayropratik ve osteopati gibi bazı tedavi seçeneklerinin, pratisyen tam nitelikli ve gebe kadınları tedavide deneyimli ise, güvenli olduğu ortaya konulmuştur. Ancak, bazı tedavi seçenekleri adanıklı değerlendirilmemiştir, bu da, siz ve bebeğiniz için herhangi bir riskin olup olmadığını kestiremediğimiz anlamına gelir.

Gebeliğiniz sırasında herhangi bir yeni ürüne veya tedaviye başlamadan önce daima doktorunuzla veya ebenizle konuşmalısınız.

## *Hâlâ sigara içiyor musunuz? Şimdi bırakma zamanıdır*

Sigarayı bırakmak, kendiniz ve bebeğiniz için yapabileceğiniz şeylerin en iyilerinden biridir. En yararlısı gebeliğin başında sigarayı bırakmak ise de, gebelik sırasında herhangi bir zamanda bırakmak da bebeğe olan riskleri azaltır. Sigara, vazgeçilmesi zor bir alışkanlıktır ama bırakmak istiyorsanız yardım ve destek mevcuttur. Eşinizin ve diğer aile fertlerinizin bırakması da iyi olur. Hepinizin bebeğinizi sigara dumanının etkilerinden koruması gerekir.

Gebelik sırasında sigara içmek zararlıdır çünkü sigara içenlerin bebekleri için şu olasılıklar vardır:

- ölü doğmak riski
- erken doğmak (37'nci haftanın sonundan önce doğmak)
- normalden düşük kilolu olmak. Sigara içtiğinizde sigaradan gelen zararlı kimyasallar bebeğinizin kan dolaşımına girer. Böylece bebek daha az oksijen alır ve iyi büyümmez. Normalden düşük kilolu bebeklerin doğumdan sonra sağlık sorunları olma olasılığı daha fazladır
- doğduktan sonra astım gibi akciğer sorunları olması
- ABÖS (Ani Bebek Ölümleri Sendromu) riski.

### **Sağlık Uyarısı!**

#### ***Başkalarının sigarasından uzak durun***

Pasif sigara içmek, başkalarının dumanını solumaktır. Ne zaman yanınızda veya bebeğinizin yanında birisi sigara içse, hepimiz sigara içiyorsunuz demektir. Gebeliğiniz sırasında başkalarının sigara dumanından kaçınmaya çalışın. Bebek doğduktan sonra hiç kimsenin bebeğinizin yanında sigara içmesine izin vermeyin. Bebeğinizi (örneğin bira bahçeleri veya partiler gibi) insanların sigara içtiği yerlerden uzak tutun.

## *Sigarayı bırakmak için yardıma ihtiyacınız varsa*

Quitline'ı arayın (13 78 48). Quitline, insanlara sigarayı bırakmada yardımcı olmak için tasarlanmış, mahremiyetinizin korunduğu bir telefon servisedir. Quitline, yılın her günü, haftada 7 gün, günde 24 saat mevcuttur. Bırakmanıza yardımcı olacak birçok program vardır. Ve bunun için daha önemli bir zaman yoktur. Sigarayı bırakmakla ilgili olarak ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

### **Gebelik sırasında nikotin sakızları veya yamaları kullanabilir miyim?**

Nikotin yerine geçici ürünler tedavisi (NYGÜT) sigarayı bırakmanıza yardımcı olabilir. Bu ürünler nikotin yamalarını, sakızını, pastillerini, dilinizin altında eriyen tabletleri ve inhalleri içerir. Bunlar size, az miktarda nikotin vererek sigara içme isteğinin azaltılmasına yardımcı olur. En iyisi vücudunuzda hiç nikotin olmaması ise de, sigarayı bırakmak için NYGÜT kullanmak sigara içmekten şu nedenlerle daha iyidir:

- nikotin dozu daha azdır
- sigarada bulunan diğer zararlı kimyasalları içinize çekmezsiniz
- çevrenizdeki kişiler sizin sigaranızdan çıkan dumanı içlerine çekmezler.

NYGÜT'yi denemek isterseniz, en iyisi sakız, eriyen tabletler ya da inhaller kullanmaktır. Bunlar size sadece düşük dozda nikotin verir ve kadar aldığınızı siz kontrol edebilirsiniz. Yamalar nikotin dozunu sürekli verir ve bu, bebek için ideal değildir. Ama bu ürünleri doğru bir şekilde kullanmak önemlidir. Sizin için en iyi hangisinin işe yarayacağını doktorunuza veya eczacınıza sorun.

Emziriyorsanız, nikotin sakızları, pastilleri, dilin altında eriyen tabletler veya bir inhaleler, siz ve bebeğiniz için sigara içmekten iyidir. Bebeğinizi bu ürünleri kullanmadan önce emzirmelisiniz. Sigara içmeyi sürdürürseniz, bebeğinizi sigara içmeden önce emzirmelisiniz.

### **Sigara içtiğim için normalden küçük bir bebeğim olacaksa, bu benim doğum yapmamı kolaylaştırmayacak mı?**

Hayır! Normalden küçük bebeği olmak doğum sürecinin daha kolay olacağı anlamına gelmez, ama gebelik sırasında yeterince büyümeyen ve normalden düşük kilolu olan bir bebeğin kısa ve uzun süreli sağlık sorunları olabilir.

### **Sigarayı azaltıp daha az sayıda sigara içersem nasıl olur? Bu, bebek için daha iyi değil mi?**

Daha az (veya daha düşük katranlı) sigara içen birçok kişi bunu telafi etmek için içlerine daha çok duman çekerek kendileri için daha çok sağlık sorununa neden olur. Hiç sigara içmemek siz ve bebeğiniz için en güvenli seçenektir.

## Alkol – gebelik sırasında güvenli miktarda içmek diye bir şey var mıdır?

Alkol içtiğinizde, alkol sizin kan dolaşımınızdan bebeğin kan dolaşımına geçer ve hem siz hem de bebeğiniz için daha fazla komplikasyonlara neden olur. Gebe veya gebe kalmaya çalışan kadınlar için en güvenli yöntem, hiç alkol içmemektir.

Gebelik sırasında çok içki içmek, düşük yapmakla, ölü doğurmakla ve zamanından önce doğum yapmakla bağlantılıdırılmaktadır.

Düzenli şekilde çok içki içmek (günde sekiz standart içkiden fazla) de fetal alkol sendromu riskini artırır. Fetal alkol sendromlu olarak doğan bebeklerde zihinsel sorunlar, koordinasyon ve hareket sorunları, yüzlerinde, kalplerinde ve kemiklerinde bozulmalar ve bedensel olarak büyümelerinde yavaşlık olur.

### **Gebe olduğumu öğrenmeden önce birkaç içki içmişim...**

Paniklemeyin – mevcut kanıtlar, gebe kadınların gebe olduklarını öğrenmeden önce az miktarlarda içki içmeleri durumunda bunun bebeklerine zarar verme riskinin düşük olduğunu belirtmektedir.

Kaygılıysanız, ebeniz veya doktorunuzla konuşun ya da MotherSafe'i Sydney anakent bölgesi içinde (02) 9382 6539'dan veya (ücretsiz olarak) 1800 647 848'den arayın.

## Yasadışı uyuşturucular

Gebelik sırasında alınan çoğu uyuşturucular plasenta yoluyla bebeğe ulaşır. Hint kenevir, speed, buz, kokain, eroin, ekstazi veya LSD gibi yasadışı uyuşturucularda neler olduğunu bilmek zordur. Bir türden fazla uyuşturucu ve/veya diğer maddelerle karıştırılmış uyuşturucu içerebilirler. Bu, uyuşturucuların gebelik veya bebek üzerinde ne gibi bir etki yapabileceklerini bilmeyi güçleştirir, ama siz ve bebeğiniz için komplikasyon risklerini artırdıklarını biliyoruz.

Birden fazla uyuşturucu ve bunun yanında içki kullanmak başka bir endişe nedenidir çünkü gebelik ve bebek üzerindeki etkileri bilinmemektedir. Kokain, speed ve eroin gibi uyuşturucuların düzenli olarak kullanılması, bebekte doğumdan sonra içine kapanma sendromlarına neden olabilir.

(Bir sonraki sayfadaki) *Gebelikte uyuşturucular – neler biliyoruz* tablosu, uyuşturucu kullanımının anne ve geliştirmekte olan bebeği üzerindeki etkilerinin bazılarını sıralar.

Gebe bir kadın için en iyi seçenek, yasaklanmış uyuşturucuları hiç kullanmamaktır. Yasaklanmış uyuşturucu veya steroidleri enjekte edenler, sarılık C ve sarılık B gibi virüslere yakalanma riski taşır. Uyuşturucu kullanıyorsanız, gebelik bakımındaki seçeneklerinizi görüşmek üzere en kısa zamanda ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

### **Gebe olduğumu bilmeden önce uyuşturucu almışsam ne olacak?**

Gebe olduğunuzu bilmeden önce uyuşturucu almışsanız, paniğe kapılmamak önemlidir. Ebeniz veya doktorunuzla konuşun ya da MotherSafe'i Sydney anakent bölgesi içinde (02) 9382 6539'dan veya (ücretsiz olarak) 1800 647 848'den arayın.

### **Gebelikte metadon veya bupernorfin**

Eroin veya diğer opioidli uyuşturucuları kullanıyorsanız, bunların yerine bir metadon programına geçmek hakkında ebeniz veya doktorunuzla konuşun. Eroin yerine metadon veya bupernorfin kullanmak:

- sizin ve bebeğinizin sağlığını iyileştirebilir
- bebeğinizde olası riskleri azaltabilir
- gebelikteki komplikasyonları azaltabilir
- uyuşturucu kullanımını ve yaşam biçimini dengede tutabilir.

## Gebelikte uyuşturucular – neler biliyoruz

Uyuşturucu	Gebeliği nasıl etkiler
Benzodiyazepinler (Valium, Normison, Serepax, Hyponodorm, Xanax, Temaze)	<ul style="list-style-type: none"><li>Bu uyuşturucular plasenta engelini aşar ve bebeğin büyümesini ve gelişmesini etkileyebilir.</li><li>Yeni doğan bebeklerde içine kapanıklılık belirtilerine neden olabilir.</li><li>Size benzodiyazepinli ilaç verilmişse, gebe iseniz veya gebe kalmayı planlıyorsanız, doktorunuzla konuşun.</li><li>Bu uyuşturucular anne sütü yoluyla anneden bebeğe geçebilir. Bebeğin vücudu bu uyuşturucuları çabucak işlemekten geçiremez ve vücudunda yüksek dozda birikebilir.</li></ul>
Hint keneviri (ot, esrar, marihuana)	<ul style="list-style-type: none"><li>Tütünle birlikte hint keneviri içmek, bebek için sorunlara neden olabilecek karbon monoksit ve diğer zararlı kimyasalları içinize çekiyorsunuz demektir.</li><li>Bebeğin erken ve düşük kilolu doğma riskini artırır.</li></ul>
Kokain	<ul style="list-style-type: none"><li>Kokain kullanımı düşük yapma ve ölü doğum riskini artırır.</li><li>Annenin rahmindeki ve bebekteki kan damarlarını daraltarak bebeğe daha az kan gitmesine yol açarak, büyüme sorunları yaratabilir ve eşin (plasentanın) rahimden ayrılmasına da neden olabilir.</li></ul>
Metamfetaminler (speed, buz, kristal met)	<ul style="list-style-type: none"><li>Metamfetaminler annenin ve gelişmekte olan bebeğin kalp atışını hızlandırır.</li><li>Kokain gibi bu uyuşturucular da bebeğin kan damarlarını daraltarak büyüme sorunlarına neden olur ve eşin (plasentanın) rahimden ayrılmasına da neden olabilir.</li><li>Sigara içmek, "speed" in bebeğin kan damarlarındaki etkisini artırır.</li><li>Bu uyuşturucuları gebelik sırasında kullanmak kanama, erken doğum süreci, düşük yapma ve yüksek cenin anormallikleri olma riski ile bağlantılandırılmıştır.</li></ul>
Ekstazi (E, XTC, X)	<ul style="list-style-type: none"><li>Ekstazi tansiyonun ve vücut ısısının yükselmesine neden olarak gebelik sırasında komplikasyonlara ve bebek için sorunlara neden olabilir.</li><li>Gebelik sırasında bu tür uyuşturucuların kullanımı gelişimin yavaşlaması ve hafif anormallikler olması ile ilişkilendirilmiştir.</li></ul>
Opioidler (eroin, morfin, petidin, kodein, oksikodon, metadon, tramadol)	<ul style="list-style-type: none"><li>Gebelik sırasında opioid kullanımı bebek düşürme, erken doğum, ölü doğurma, doğumda normalden düşük kilo ve Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS) riskini artırır.</li></ul>

## Sizi veya bebeğinizi etkileyebilecek enfeksiyonlar

### Kafeine dikkat edin

Kafein, kahvede, çayda, çikolatada ve (kola ve enerji içecekleri) gibi diğer içeceklerdeki uyarıcıdır. Çok fazla kafeinin bebek düşürme ve bebeklerin huzursuz olma riskini artırdığına dair endişeler vardır. Bazı araştırmalar az ile orta arası miktarlardaki kafeinin riski artırmadığını ileri sürse de, diğer araştırmalar günde 300mg'den fazla kafeinin, özellikle sigara veya içki içen kadınlarda düşük yapma riskinin artması ile bağlantılı olduğunu belirtir. İhtiyatlı davranmak için, gebelik sırasında günde 200mg'den fazla kahve almayın.

200mg şunlarla aynıdır:

- 2 fincan öğütülmüş kahve (250 ml'lik fincanda 100 mg vardır) veya
- 2 ½ fincan neskafe (250 ml'lik fincanda 75 mg vardır) veya
- 4 fincan orta-demli çay (250 ml'lik fincanda 50 mg vardır) veya
- 4 fincan kakao veya sıcak çikolata (250 ml'lik fincanda 50 mg vardır) veya
- 6 fincan kola (250 ml'lik fincanda 35 mg vardır).

Bazı içeceklerdeki kafein miktarı farklı olabilir, o nedenle etiketine bakın. Bazı içecekler ayrıca, kafein içeren bir bitki özü olan guarana içerir. Guarananın gebelikteki etkileri bilinmemektedir.

Soğuk algınlığı gibi bazı enfeksiyonlar gebelikte soruna neden olmazlarsa da, bazıları bebeğe geçirilebilir ve zararlı olabilir. Bir sonraki sayfada bulunan çizelgedeki enfeksiyonlardan birinin sizde bulunma olasılığı varsa, ebenize veya doktorunuza söyleyin.

Bazı CTBE'ler (Cinsel Temasla Bulaşan Enfeksiyonlar) gebeliğinizi ve bebeğinizi etkileyebilir. Farkında olmadan bir CTBE'niz olabilir, kimi enfeksiyonların belirtisi yoktur. CTBE'ler hakkında daha fazla bilgiye veya yardıma ihtiyacınız varsa, ücretsiz ve gizli tutulan hizmetler sağlayan Sydney Cinsel Sağlık Merkezi ile 1800 451 624 numaralı (ücretsiz) telefondan ilişkiye geçin veya [www.sshc.org.au](http://www.sshc.org.au) sitesini ziyaret edin.

### Uyuşturucular ve gebelik hakkında daha fazla bilgi nereden alınabilir:

(Sydney anakent bölgesi içinde) (02) 9382 6539'dan veya (NSW taşra bölgesinde) 1800 647 848'den MotherSafe. MotherSafe, (Resmi tatiller hariç) Pazartesi ve Cuma günleri arasında sabah 9 ile öğleden sonra 5 arası çalışır. MotherSafe'i ayrıca [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) adresinde ziyaret edebilirsiniz.

ADIS (Alkol ve Uyuşturucu Bilgilendirme Servisi): Bir uyuşturucu veya alkol sorunu ile ilgili olarak yardım veya uyuşturucular ve alkol hakkında bilgi isteyen herkes için 24 saatlik telefon hattı. Tel: (02) 9361 8000 veya (NSW taşra bölgeleri için) 1800 422 599

## Gebelik sırasındaki enfeksiyonlar

Enfeksiyon	Nasıl bulaşır	Belirtileri
Boğmaca	Enfeksiyonlu bir kişiyle yakın temas – öksürük veya aksırıklarla yayılan damlacıklar yoluyla bulaşır. Bu damlacıklar havada, kullanılmış mendillerde veya kişinin dokunduğu yüzeylerde olabilir.	Hafif ateşi, burun tıkanması veya akıntısını, yorgunluğu ve öksürüğü içerir. Önemli özelliği, öksürük nöbetlerinin “boğulma” sesine neden olan nefes darlığı ile gelmesidir.
Grip	Yukardaki gibi.	Tipik belirtileri ateş ve ürpermeyi, öksürmeyi, boğaz ağrısını, burun akıntısını, kendini çok yorgun hissetmeyi, kas ağrılarını, eklem ağrılarını ve baş ağrılarını içerir. Belirtiler kötüleşirse veya nefes daralması, göğüs ağrısı, şaşkınlık, ani baş dönmesi veya sürekli kusma yaşarsanız, derhal tıbbî tavsiye alın.
Kızamıkçık	Yukardaki gibi.	Hafif kızarıklık, hafif ateşi, burun akmasını, boğaz ağrısını, salgı bezlerinin şişmesini ve eklem ağrılarını içerir.
Suçiçeği	Yukardaki gibi.	Aniden hafif ateş başlaması, burun akması, genel olarak kendini iyi hissetmeme ve su kabarcıkları ve sonunda kabuk bağlayan yaralar haline gelmeden önce küçük yumrular olarak başlayan cilt kızarıklığı.
Sarılık B	Buna kanda ve vücut sıvılarında yaşayan bir virüs neden olur. Cinsel ilişki yoluyla, iğnelerin paylaşılmasıyla, mikroplu dövmeler yoluyla geçirilebilir veya doğum sırasında bebeğe geçirilebilir.	Sarılık B virüsü taşıyan birçok kişide belirti yoktur, ama hastalığı yine de başkalarına geçirebilir. Belirtiler cildin ve göz aklarının sararmasını, idrarın koyulaşmasını ve dışkının soluklaşmasını, ateşi, iştah kaybını, kendini yorgun hissetmeyi ve eklem ağrılarını içerir.



	<i>Bebek üzerindeki etki</i>	<i>Bilmeniz gerekenler</i>
	<p>Bebeklerde bu, yaşamı tehdit eden bir enfeksiyon olabilir. Yeni doğan kimi bebekler öksürmeyebilir ama nefesi kesilip morarabilir. Kimi bebeklerin beslenmesi zorlaşır ve tıkanabilir veya öğürebilirler.</p>	<p>Bebeklerin, altı haftalıkken, 4 ve 6 aylıkken aşılması gerekir. Anne, geliştireceği antikorlar eş (plasenta) yoluyla bebeğe aktarılacağı için, her gebelikte, üçüncü üç aylık dönemde (28 hafta civarında) aşılmalıdır. Bu, bebek aşılanabilecek kadar büyüyene kadar koruma sağlar. bebek doğduktan kısa süre sonra o da aşılanmalıdır. Diğer çocuklarınızın da boğmacaya karşı aşılması önemlidir.</p>
	<p>Düşük yapmaya veya gebelikte, zamanından önce doğum sürecine girmek gibi diğer komplikasyonlara neden olabilir.</p> <p>Yeni doğanlardaki enfeksiyonlar şiddetli hastalıklara neden olabilir.</p>	<p>Grip, çok bulaşıcı bir solunum hastalığıdır. Bir sonraki grip döneminde beklenen zorlukları karşılamak üzere yeni bir aşı hazırlandığından, her yıl grip mevsiminden önce aşılanmak önemlidir. Aşı tüm gebe kadınlar için ücretsizdir ve gebelik ve emzirme sırasında herhangi bir zamanda kullanımının güvenli kabul edilir. Ancak, yumurtaya karşı bir alerjisi veya aşırı duyarlılığı olan kadınlar grip aşısı olmamalıdır.</p> <p>Aşı olmuş kadınlarda antikorlar eşten (plasentadan) bebeğe geçer ve bebekler, kendilerini koruyan yüksek antikor düzeyleri ile doğarlar.</p>
	<p>Düşük yapmaya ve zihinsel engellilik, görme, işitme ve kalp sorunlarını içeren ciddi doğum bozukluklarına neden olabilir.</p>	<p>(Aşı olmuş olsanız bile), bağışıklığınızı gebelikten önce kontrol ettirmek önemlidir. Gebe kalmadan önce (ama hâlihazırda gebe olduğunuzda değil) kızamıkçığa karşı aşı olabilirsiniz. Kızamıkçık hastası olan biriyle temasınız olduysa, doktorunuza veya ebenize söyleyin.</p>
	<p>Bu, yeni doğan bebeklerde suçiçeği enfeksiyonunun yanı sıra, doğum bozukluklarına da neden olabilir.</p>	<p>Avustralya'daki çoğu kadınların suçiçeğine karşı bağışıklığı vardır. Gebe kalmadan önce (ama hâlihazırda gebe olduğunuzda değil) suçiçeğine karşı aşı olabilirsiniz. Suçiçeği hastası olan biriyle temasınız olduysa, doktorunuza veya ebenize söyleyin.</p>
	<p>Anne, enfeksiyonu doğum sırasında bebeğe geçirebilir.</p> <p>Tedavi edilmezse, karaciğer hasarı veya karaciğer kanseri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.</p>	<p>Kadınlara gebelik sırasında sarılık B testi önerilir. NSW'de doğan tüm bebeklere, doğumdan sonra hastanede ücretsiz sarılık B aşısı önerilir. Bu, bebeğin genellikle sarılık B'ye karşı korunmasına yardımcı olur. Bebeği ayrıca, annede sarılık varsa, enfeksiyona karşı korur. Bir annede sarılık B varsa, bebeği korumak için bebeğe fazladan iğne yapılacaktır.</p>

## Gebelik sırasında enfeksiyonlar devam ediyor

Enfeksiyon	Nasıl bulaşır	Belirtileri
Sarılık C	Kandaki bir virüsün neden olduğu müzmin bir karaciğer hastalığıdır. Genellikle, kendilerine uyuşturucu iğnesi yapanları etkiler. Enfeksiyonlu birisinin kanının başka birisinin kan dolaşımına geçmesiyle bulaşır. İğneleri ve uyuşturucuları enjekte etmekte kullanılan diğer ağıtları paylaşma yoluyla ya da mikroplu dövme yoluyla geçirilebilir. Kimi kişiler 1990'dan önceki kan nakli veya kan ürünlerinden bu virüsü kapmıştır.	Sarılık B için olduğu gibi.
HIV	Birçok kişide ilk aşamalarda belirti olmaz. Şu durumlarda sizde HIV riski olabilir: <ul style="list-style-type: none"><li>• korunmasız cinsel ilişkiye girmişseniz</li><li>• siz veya eşiniz, kimi Afrika ve Asya ülkeleri gibi, HIV'nin daha yaygın olduğu bir ülkeden iseniz</li><li>• uyuşturucu enjekte ağıtlarını paylaşmışsanız</li><li>• 1980 ile 1985 arasında Avustralya'da size kan nakli yapılmışsa.</li></ul>	Süregiden grip benzeri belirtileri içerir – ateş, boğaz ağrısı, salgı bezlerinin şişmesi, kızarıklık. Ayrıca, açıklaması olmayan ishal, kilo kaybı, ciltte tekrar tekrar kızarıklıklar çıkması veya zatürree, cilt kanseri, beyin enfeksiyonları ve şiddetli mantar enfeksiyonları gibi AIDS bağlantılı hastalıklar.
Tokat yemiş yanak hastalığı veya beşinci hastalık olarak bilinen Parvovirüs	Enfeksiyonlu birisiyle yakın temas. Öksürük ve aksırıklardan gelen damlacıklarla geçer. Daha çok anaokulu öğrencisi ve okul çocuklarını etkiler.	Genellikle ateşle birlikte hafif bir hastalık, dantele benzer kızarıklıklar (önce yanaklarda çıkar), bazen eklem ağrıları.
Sitomegalovirüs (CMV)	Enfeksiyon, kişiden kişiye tükürük, idrar ve diğer vücut sıvıları yoluyla yakın temastan geçer. Çocuk bezlerinin yanı sıra damlacık enfeksiyonu ile de geçirilebilir.	Sağlıklı yetişkinlerde genellikle belirti yoktur. Öpüşme hastalığı benzeri belirtilere neden olabilir.
Strep B (grup B streptokoksik enfeksiyon)	Enfeksiyona bakteri (Grup B streptokokus) neden olur. 100 kadından yaklaşık 12-15'i bu bakteriyi kadınlık organında taşır.	Kadınlarda belirti yoktur.
Toksoplazmoz	Bir parazitin neden olduğu enfeksiyon genellikle kedi dışkılarında bulunur. Çiğ veya az pişirilmiş et yemek de buna neden olabilir.	Şişmiş lenf bezleri, kas ağrıları, baş ağrıları, ateş, kendini genel olarak iyi hissetmemek.

	<b>Bebek üzerindeki etki</b>	<b>Bilmeniz gerekenler</b>
	<p>Gebelik veya doğum sırasında enfeksiyonu bebeğe geçirmeye ilişkin çok küçük (sarılık C hastalığı olan her 100 kadından 5'inin doğurduğu bir bebek için) bir risk vardır. Bunu, emzirme sırasında bebekle kandan kana temasınız olmamışsa (örneğin göğüsleriniz çatlamamışsa ve bebeğin ağzının etrafında sıyrıklar yoksa) bebeğe geçirme olasılığı çok küçüktür.</p>	<p>Sarılık C riskiniz varsa, test yaptırın. Gebelikte sarılık C ile ilgili daha fazla bilgi için, (02) 9332 1599 veya 1800 803 990'dan Sarılık Yardım Hattı'nı arayın. Bu, ücretsiz ve gizli tutulan bir hizmettir.</p>
	<p>HIV (en az yaygın yol olduğu düşünüüyorsa da) gebelik, doğum veya emzirme sırasında bebeğe bulaşabilir. Anne tedavi oluyorsa, anneden bebeğe geçme riski her 100 bebekte 2 olacak kadar azdır, ama anne tedavi olmuyorsa bu risk artar. Bebek doğumdan sonra tedaviden geçirilir. Emzirmeden kaçınılır.</p>	<p>Kadınlara gebelik sırasında HIV için test olanağı sunulur. Gebelik sırasında sizde HIV veya AIDS varsa, sağlığınıza düzeltmek ve bebek için riski azaltmak üzere, tedavi için uzman tavsiyelerine ihtiyacınız olur. Daha fazla bilgi için ACON (NSW AIDS Konseyi) ile ilişkiye geçin. Telefon (02) 9206 2000.</p>
	<p>Düşük yapmaya neden olabilir.</p>	<p>Çoğu yetişkinlerde bağışıklık vardır, ama sağlık bakımı ve çocuk bakımı görevlileri ve öğretmenlerde risk olabilir. İlişkide olduğunuz okullardaki ve anaokullarındaki salgınlara dikkat edin. Bu hastalığı olan bir çocukla temasınız olmuşsa, ebenize veya doktorunuza söyleyin.</p>
	<p>Gebelik sırasında CMV (Sitomegalovirüs) enfeksiyonu kapmış olan bebekler, karaciğer ve dalak hastalığı, işitme kaybı, zihinsel gelişim ve görme sorunları riski taşır.</p>	<p>Elleri (örneğin çocuklarla temastan veya bebek bezlerini elden geçirdikten sonra) dikkatli bir şekilde yıkamak riski azaltabilir. CMV'ye maruz kaldığınızı düşünüyorsanız, doktorunuz veya ebenizle konuşun.</p>
	<p>Doğum sırasında bebeğe geçirilebilir ve ciddi enfeksiyona neden olabilir. Bebek enfeksiyon kapmışsa, antibiyotiklere ihtiyaç duyacaktır ve yoğun bakıma ihtiyaç duyabilir.</p>	<p>NSW Hastaneleri, Strep B'yi ele almada iki yöntemle sahiptir. Çoğu hastanelerde Strep B kontrolünden geçersiniz. Strep B taşıyıcısı iseniz, doğum sürecinde size antibiyotik verilecektir. Diğer hastanelerde, risk faktörü olan kadınlara doğum sürecinde antibiyotik verilir. Risk faktörleri, 37 haftadan önce doğum sürecine girmeyi veya yüksek ateşi içerebilir.</p>
	<p>Enfeksiyon, rahimde bebeğe geçirilebilir ve bebekte potansiyel olarak akıl bozukluğu ve körlük gibi ciddi sorunlara neden olabilir.</p>	<p>Sorunlar sadece bir kadın gebe iken ilk kez enfeksiyon kaparsa meydana gelir. İhtiyati önlemler, çiğ etleri elden geçirdikten sonra elleri yıkamayı, eti iyice pişirmeyi ve kedilerle temastan kaçınmayı içerir – kedilerin pislediği kapları ellemeyin.</p>

## Gebelik sırasında enfeksiyonlar devam ediyor

Enfeksiyon	Nasıl bulaşır	Belirtileri
Frengi	Frengi hastası olan çoğu kadında belirti yoktur. Belirtiler, kadınlık organında veya çevresinde ağrısız yaraları ve ellerde, ayaklarda ve vücudun diğer bölümlerinde kızarıklıkları içerir.	Gecikmiş düşük yapmaya neden olabilir. Gebe bir kadında frengi varsa, bebeğe geçirebilir. Bebeklerde körlüğe neden olabilir.
Klamidya	Kadınlar farkında olmadan bu hastalığa yakalanabilir, ama idrar çıkardığınızda akıntı veya tahriş veya kadınlık organı yoluyla cinsel ilişki sırasında derin karın ağrısı gibi belirtiler olabilir. Belirtilerden başka, testten geçmek için iyi nedenler şunlardır: <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 yaşından küçükseniz</li><li>• sizin veya eşinizin, siz gebe kalmadan önceki 6 ay içinde cinsel temasta bulunduğunuz başka bir kişi olmuşsa</li><li>• size başka bir CTBE nedeniyle teşhis konulmuşsa.</li></ul> Tedavi edilmezse klamidya dölyatağı borularında veya rahimde ciddi bir enfeksiyona (ateşli pelvik hastalığı) neden olabilir. Bu da doğurganlığı etkileyebilir.	Doğum sırasında bebeğe geçirebilir, göz enfeksiyonuna (göz nezlesi) veya zatürreeye neden olabilir.
Belsoğukluğu	Daha fazla kadınlık organı akıntısı ve idrar çıkardığınızda tahriş, cinsel ilişki sırasında derin karın ağrısı.	Enfeksiyon kapmışsanız ve tedavi edilmezse, enfeksiyon bebeğe bulaşabilir ve göz enfeksiyonuna (göz nezlesi) veya üst solunum yolları sorunlarına neden olabilir.
Üreme organı iltihabı	Üreme organı bölgesinde ağrılı, karıncalanmalı veya kaşıntılı kabarcıklar. Kimilerinde gribe benzer belirtiler olur. Bazen hiç belirti olmaz.	Sizde ve eşlerinizden birinde üreme organı iltihabı varsa veya geçmişte olmuşsa, doktorunuza veya ebenize söyleyin. Bebeğe enfeksiyon bulaştırma riski, kabarcıklar ilk ortaya çıktığında veya bunlar geçmeye başladığında en üst düzeydedir. Gebelik sırasında daha ileri dönemde kabarcıklar çıkmasının doğmamış bebeği etkilemesi enderdir. Ancak, doğum süreci başladığında kabarcıklar çıkacağını düşünüyorsanız, mümkün olan en kısa zamanda hastaneye gidin. Bebeğin hasta olmasını önlemek için bir sezaryen ameliyatına ihtiyacınız olabilir. Daha önce sık sık kabarcıklar çıkmışsa, üreme organı iltihabına karşı bebeğin bağışıklığı olabilir.
Üreme organı siğilleri	Üreme organı siğilleri çoğunlukla ağrısızdır. Üreme organlarında küçük, ağrısız şişkinlikler olarak başlayabilir, bazen, özellikle gebelik sırasında, küçük karnabahar şeklinde şişkinliklere dönüşür. Ama bazen üreme organı siğilleri, daha yassıdır ve görülmeleri zordur.	Gebe kadınlarda yaygın olsa da, üreme organı siğilleri nadiren soruna neden olur.

## İş ve gebelik

	Tedavi
	Antibiyotikler. Herkes erken gebelik döneminde bir kan testi yaptırmalıdır.
	Antibiyotikler. Klamidya rahatsızlığınız olduğunu düşünüyorsanız doktorunuza veya ebeğinizle konuşun.
	Antibiyotiklerle hemen yapılacak tedavi genellikle bebeğin zarar görmesini önler.
	İlaçlar kabarcıkları bastırır ve belirtileri tedavi eder. Ama virüs sistemde kaldığı için belirtiler geri dönebilir.
	Siğiller sökülebilir, ama onlara neden olan virüs sistemde kalır. Siğiller yeniden ortaya çıkabilir.

İşiniz ağır bedensel çalışmayı veya bebeğinizi etkileyebilecek mesleki tehlikeleri içermiyorsa, gebe iken çalışmamanız için bir neden yoktur. Bazı şeyler sizi doğmamış bir bebek için zararlı olabilecek şeylerle temasa getirebilir. Bazı örnekleri vardır ama bu, tam liste değildir.

**Enfeksiyonlar** Sağlık bakımında, çocuk bakımında veya örneğin hayvanlarla çalışmak, bebeği etkileyebilecek enfeksiyon riskini artırabilir.

**Kimyasallar** Sağlık bakımı, diş bakımı, veteriner bakımı, üretim ve haşerat kontrolü, risk içerebilecek alanlardan sadece bazılarıdır.

**Radyasyon** Röntgen makinelerinin ve radyoaktif maddelerin bulunduğu yerlerde çalışmak, normal iş, sağlık ve güvenlik önlemleri alınır, zararlı değildir. Elektrikli aygıtlardan çıkan radyasyon zararlı değildir.

**Diğer riskler** Ağır kaldırmayı veya uzun sürelerle ayakta durmayı içeren işler risk oluşturabilir.

İşiniz uzun sürelerle ayakta durmayı içeriyorsa, aralarda oturma fırsatlarını kullandığınızdan emin olun (mümkünse ayaklarınızı başka bir sandalyenin üzerine koyun). Uzun süreler ayakta durmak, gebelik sırasında damarlarınızda varis olma olasılığını artırabilir. Daha fazla bilgi için sayfa 43'teki *Gebelikteki yaygın endişeler* bölümüne bakın.

Çoğu zaman bir sandalyede veya bilgisayarın önünde oturuyorsanız, her saat başı ayağa kalkıp etrafta yürümek için birkaç dakika ara verin. Şunları yaparak belinize bakım sağlayın:

- duruşunuzun farkında olarak – dik durarak oturun ve ayakta durun
- size iyi bir bel desteği sağlayan bir sandalye kullanarak.

Ağır kaldırmaktan ve merdivenleri tırmanmaktan kaçının ve eğilirken dikkatli olmaya çalışın – özellikle gebeliğin son zamanlarında vücuttaki değişiklikler bazı şeyleri zorlaştırdığında.

Gebelik sırasında işinizin güvenli olduğundan emin olmak için ebeveze, doktorunuza, mesleki sağlık ve güvenlik görevlinize, sendika temsilcinize veya işvereninize sorun. Ayrıca WorkCover Authority of NSW ile ilişkiye geçebilirsiniz, yardım için 13 10 50 numaralı telefonu arayın veya ücretsiz broşür *Gebelik ve iş* için [www.workcover.nsw.gov.au](http://www.workcover.nsw.gov.au) sitesine girin. WorkCover ayrıca bir çalışan olarak haklarınız hakkında bilgilere de sahiptir; bu bilgiler, işvereniniz için güvenli başka işler yapabileceğinizi veya ücretsiz doğum izni hakkını içerir.

## Evdeki bazı tehlikeler

**Hasta çocuklar** Diğer küçük çocuklardan bebeğinizi etkileyebilecek suçiçeği veya beşinci hastalık (tokatlanmış yanak sendromu) gibi enfeksiyonlar kapabileceğinize de dikkat edin. Kaygılıysanız daima ebenize ve doktorunuza söyleyin.

**Ev hayvanlarına dikkat edin** Kedinin pislediği kabi veya kedi dışkılarını başkasına temizletin – ama bunu yapmak zorundaysanız, eldiven takın ve ellerinizi sabun ve sıcak suyla iyice yıkayın. Bu, toksoplazmoz denilen enfeksiyondan kaçınmak içindir. Bu enfeksiyon sizi hasta yapmaz ama doğmamış bebekte körlüğe ve beyin hasarına neden olabilir. Kediye başınızdaki atmaya gerek yoktur – sadece temizlik konusunda dikkatli olun.

Ayrıca toksoplazmoz topraktan ve çığ etten de alabilirsiniz. Gebe iseniz, şunları unutmayın:

- yemeden önce meyve ve sebzeleri yıkayın
- çığ veya az pişmiş etten kaçının
- ellerinizi
  - > hayvanları okşadıktan sonra
  - > bedensel sıvılarla temasınız olduktan sonra
  - > yemeden önce ve yiyecek hazırlamadan önce ve sonra yıkayın
- kedi dışkısıyla temastan kaçının
- bahçe işi yaparken eldiven takın.

Sitomegalovirüs (CMV) denilen başka bir enfeksiyon da doğmamış bebeğimizin gelişimine zarar verebilir ve kimi durumlarda düşük yapmaya neden olabilir. CMV'yi idrar ve tükürük gibi bedensel salgılarıyla temastan kapabilirsiniz. Enfeksiyondan kaçınmak için ellerinizi sabun ve suyla yıkayın veya özellikle çocuk bezi değiştirdikten sonra alkolle ovun.

**Gebelikte kurşundan kaçının** Kurşundan tamamen kaçınamayız çünkü havada ve toprakta vardır. Hepimizin vücudu az miktarda kurşun emer. Ama fazla kurşunun çocuklar ve gebe kadınlar için sorun yaratma riski vardır.

Çocukların vücudu yetişkinlerden daha fazla kurşun emer. Gebelikte düşük düzeylerde kurşun eşten (plasentadan) geçer ve bebeğin zihinsel gelişimini etkiler. Ayrıca büyüme, işitme ve davranış sorunlarına da neden olabilir.

Bu etkilerin tersine çevrilip çevrilemeyeceğini bilmiyoruz.

Evler onarılrken daha fazla kurşuna maruz kalabilirsiniz. Eviniz (kurşunlu boyanın hâlâ var olduğu) 1971'den önce inşa edilmişse, boyayı çıkaracak herhangi bir şey yapmadan önce tavsiye alın. Kurşun temelli boyayı çıkarmak havaya ve evin çevresine kurşun tozunu dağıtabilir. **Gebe kadınların ve çocukların, kurşun temelli boyanın çıkarıldığı onarım sırasında etrafta olmamaları önemlidir.**

Diğer kurşun kaynakları (araç aküleri yenileyicileri gibi) kurşun sanayilerini, kurşun işçilerinin giysilerini ve üzerindeki tozları, kurşun kullanan hobileri (vitraycılık balıkçılık ve çömlekçilik), pay-loo-ah, bali goli, rueda ve azarcon gibi bazı geleneksel ilaçları, kurşunlu kristal cam eşyaları ve gelişmekte olan ülkelerden çanak çömlekleri içerir (kurşun sırdan sızabilir).

Kurşun dökümcülerine ve madenlerine yakın alanlarda ve evde kurşun kirlenmesi çoğu kentsel alanlardan daha fazla olacaktır.

Yüksek düzeyde kurşun riski altında olan gebe kadınlar bunu doktorlarıyla görüşmelidir.

### **Temizlik ürünleri, boyalar ve diğer ev**

**kimyasalları** Gebe kadınlar için güvenlik uyarılarının olmadığından emin olmak için bu ürünlerin etiketlerini kontrol edin. Etiketler bir ürünü çok zehirli gibi gösteriyorsa, şu sırada onu kullanmaktan kaçınmak daha iyi olabilir. Temizlik ürünleri, zamlar, boya veya diğer ev kimyasalları kullanıyorsanız, etiketteki güvenlik yönergelerini izleyin. Bol miktarda temiz hava olduğundan emin olun.

### **Güve toplarındaki ve tuvalet deodorant**

**bloklarındaki naftalin** Bazı güve topları ve deodorant blokları, naftalin denilen bir madde içerir. Çok yüksek düzeyde naftalin miktarına maruz kalmak kan hücrelerinde hasara neden olarak hemolitik kansızlık denilen bir rahatsızlığa yol açar. Yüksek miktarlarda naftaline maruz kaldıktan sonra ortaya çıkabilecek belirtilerden bazıları bitkinlik, iştah kaybı, bulantı, kusma ve ishaldir. Özellikle yeni doğmuş bebekler, naftaline maruz kalırlarsa, kan hücrelerinin hasar görmesi riskini taşır.

Naftalinin sağlık risklerine ilişkin daha fazla bilgi günde 24 saat, haftada 7 gün, Avustralya'nın her yerinden, NSW Zehirler Merkezi'nin 13 11 26 numaralı telefonu aranarak veya yerel Kamu Sağlığı Birimlerinden alınabilir.

### ***Neyin güvenli veya güvenli olmayan olduğunu nasıl bilirim?***

MotherSafe, NSW'deki kadınlar için ücretsiz bir telefon hizmetidir. İlaçlar hakkında bilgi alması gereken veya gebelik ve emzirme sırasında maruz kalmalar hakkında endişeli olan kadınlar ve onların sağlık bakımı sağlayıcıları için kapsamlı danışmanlık sağlar. MotherSafe size şunların güvenliğine ve olası etkilerine ilişkin bilgi verebilir:

- reçeteli ilaçlar
- reçetesiz ilaçlar
- sokak uyuşturucuları
- enfeksiyonlar
- radyasyon
- mesleki maruz kalmalar.

MotherSafe, gebelik sırasındaki ilaçlar hakkında bir doktordan yüz yüze danışmanlık almayı gereksinen kadınlar için bir poliklinik çalıştırır. Ayrıca, gebe kalmayı düşünen kadınlar için de MotherSafe PLaN kliniğini çalıştırır. Kadınlar gebelik, yaşam biçimi ve beslenme hakkında deneyimli bir ebe ile görüşebilir.

MotherSafe'i (02) 9382 6539'dan (Sydney Anakent Bölgesi) veya 1800 647 848'den (NSW taşra bölgesi) arayın. MotherSafe (resmi tatil günleri hariç) Pazartesi ve Cuma günleri arasında sabah 9 öğleden sonra 5 arası çalışır.

MotherSafe'i ayrıca [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) adresindeki sitede ziyaret edebilirsiniz.

# Gebelik için sağlıklı yemek

Sağlıklı yemek gebelikte niçin çok önemlidir?

- bebeğin büyüüp gelişmesine yardımcı olur
- gebelik sırasında sağlıklı kalmanıza yardımcı olur
- sağlıklı bir şekilde kilo almaya yardımcı olur.

Yapacağınız tek şey, her gün aşağıdaki grupların her birinden yiyecekler yemek ve bol su içmektir.

## Her gün bu grupların her birinden yiyecekler yiyin:

- ekmek, pirinç, makarna, şehriye ve diğer tahıllı yiyecekler
- sebzeler ve baklagiller (baklagiller, kuru fasulye ve bezelye, mercimek ve tofu gibi soya yiyecekleri)
- meyve
- süt, yoğurt, yarı-sert veya sert peynirler (yağı azaltılmış)
- taze pişirilmiş et, balık, kümes hayvanları ve yumurta
- kuru yemiş.

**Su için** Genellikle sıcak havalarda veya egzersiz sırasında, susamanıza göre su için. Tüm içecekler (alkol hariç) sıvı alımınız doğrultusunda hesap edilebilir, ama su, susuzluğu giderici en iyi şeydir. Masraf ve kolaylık göz önüne alındığında hiçbir şey, özellikle florlu musluk suyunun yerini tutamaz (flor, dişleri güçlendiren bir kimyasaldır). Kullandığınız suyun niteliği hakkında endişeleriniz varsa, içmeden önce kaynatın. Gebe kadınlar, içtikleri kafein ve şeker nedeniyle kola ve kahve gibi içecekleri içmeyi en aza indirmelidir. Bu içecekler olmadan yapamıyorsanız, kafeini alınmış olanlarını deneyin.

## Gebelikteki yiyecek grupları ve önerilen porsiyonlar

Yiyecek grubu	Günde kaç porsiyon
Ekmek, kahvaltı gevrekleri, pirinç, makarna ve şehriye.	Şu büyüklükteki 4-6 porsiyon: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x 60g ekmek dilimi</li><li>• 1 orta boy küçük yuvarlak ekmek</li><li>• 1 fincan pişirilmiş makarna, pirinç veya şehriye</li><li>• ½ fincan çiğ müsli</li><li>• 1 fincan pişirilmiş yulaf lapası</li><li>• 1 ⅓ fincan kahvaltılık mısır gevreği</li></ul>
Sebzeler, baklagiller.	Şu büyüklükte 5 porsiyon: <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ fincan pişirilmiş sebze veya pişirilmiş kuru fasulye</li><li>• 1 fincan çiğ salata sebzesi</li><li>• 1 küçük patates</li></ul>
Meyve.	Şu büyüklükte 4 porsiyon: <ul style="list-style-type: none"><li>• orta büyüklükte bir meyve (örn. 1 orta boy elma veya muz)</li><li>• 2 küçük meyve (örn. erik veya kivi)</li><li>• 1 fincan konserve meyve</li><li>• 1 ½ çorba kaşığı kuru üzüm</li><li>• 4 kuru kayısı</li></ul>
Süt, yoğurt, peynir ve süt ürünü alternatifleri.	Şu büyüklükte en az 2 porsiyon <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 fincan süt (tam yağlı, yağı azaltılmış veya yağsız)</li><li>• 2 dilim yarı-sert veya sert peynir (yağı azaltılmış)</li><li>• 200g yoğurt (sade veya meyveli)</li><li>• ½ fincan kısmen suyu alınmış süt</li><li>• 1 fincan soya sütü (kalsiyum katılmış)</li><li>• 1 fincan yumurtalı muhallebi</li><li>• ½ fincan som balığı veya sardunya, kılçıklar dahil</li></ul>
Yağsız et, balık, kümes hayvanları, yumurta, baklagiller.	Şu büyüklükte 1 ½ porsiyon: <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ fincan yağsız kıyım</li><li>• avucunuz büyüklüğünde bir parça yağsız et veya tavuk</li><li>• 2 küçük pizola</li><li>• 1 küçük balık filetosu</li><li>• ½ fincan som balığı</li><li>• 2 küçük yumurta</li><li>• 1 ⅓ fincan kuru yemiş</li><li>• ¼ fincan çekirdek</li><li>• ½ fincan mercimek, fasulye veya nohut</li></ul>



**Yüksek oranda yağ, şeker ve tuz içeren yiyecekler yiyorsanız... sadece küçük miktarlarda yiyin** veya her gün değil, arada sırada yiyin. Bu yiyeceklerin (örn. çips, pasta, şekerleme, börekler veya içecekler) çok fazlası, sizin ve bebeğinizin gereksindiği sağlıklı yiyecekler için daha az yer kalacak demektir.

#### **Paket (takeaway) yiyeceklere izin var mı?**

Birçok paket (takeaway) yiyecekte yüksek miktarda doymuş yağ, şeker, tuz ve kilojul ve az miktarda önemli besin vardır.

Sağlıklı paket (takeaway) yiyecekler, taze olarak hazırlanmış kepekli ekmekten sandviçler, yuvarlak sandviçler, dürüm veya simitler, sağlıklı yiyeceklerle doldurulmuş Türk veya İtalyan pidesi, (derisi alınmış) ızgara tavuk ve Asya usulü kavrulmuş veya buğulanmış yemeklerdir.

Paketlenmiş (takeaway) yiyeceklere, besin kaynaklı bakteriler nedeniyle dikkat etmeniz gerekir. Genelde, önceden hazırlanmış yiyeceklerden kaçınmak ve taze hazırlanmış yiyecek yemek en iyisidir.

#### **Ne kadar yemeliyim?**

Hâlihazırda sağlıklı bir beslenmeniz varsa, gebeyken yeme şeklinizde birçok değişiklik yapmanız gerekmez – günde sadece fazladan bir porsiyon sebze, iki porsiyon meyve ve yarım porsiyon et ekleyin. Bu tablo, her yiyecek grubundan her gün ne kadar yenileceğini gösterir.

### **Sağlık uyarısı!**

**Gebelik sırasında iki kişi için yemeniz gerekmez.**

### **Gebelikte sağlıklı yemek için münü önerileri**

	<b>Mönü</b>
<b>Kahvaltı</b>	Tam tahıllı kahvaltı gevreği veya az-yağlı sütle yulaf lapası ve taze ya da kuru yemiş VEYA Yumurta, yağı azaltılmış peynir veya tam tahıllı kızartılmış ekmek ile konserve fasulye VEYA Yoğurt, meyve ve tam tahıllı ekmekle “vegemite”
<b>Sabah çerezi</b>	Yağı azaltılmış süt veya yoğurtla yapılmış sıvı muz püresi VEYA Meyve ve yoğurt VEYA Bir parça meyve
<b>Öğle yemeği</b>	Yağsız etli, balıklı, yumurtalı, yağı azaltılmış peynirli veya humuslu sandviç, dürüm veya yuvarlak ekmek ve salata VEYA Kavrulmuş sebzelerle şehriye, sığır eti, balık, tofu veya kuru yemişle birlikte bir parça meyve VEYA Tam tahıllı ekmek ve yağı azaltılmış peynirle fasulye ve sebze çorbası
<b>Öğleden sonra çerezi</b>	Tam tahıllı bisküviler ve “vegemite” VEYA Kuru yemişler ve kabuklu yemişler VEYA Humuslu pide
<b>Akşam yemeği</b>	Nohut veya mercimek ile sebze körisi ve pilav ve meyve salatası VEYA Yağı azaltılmış peynirle ev yapımı piza ve yanına salata VEYA Yağsız sığır etli ve sebzeli veya mercimek soslu makarna ve yanında salata, ardından muzlu muhallebi

## Gebeyken balık yemek

Balık protein ve mineral açısından zengindir, doymuş yağ azdır ve omega-3 yağ asitleri içerir. Omega-3 yağ asitleri, bebeklerin, doğduktan önce ve sonra sinir sisteminin gelişmesi için önemlidir. Ancak, bazı balıklar, doğmamış bebeğe veya küçük çocuğun gelişmekte olan sinir sistemine zarar verebilecek düzeyde cıva içerir.

## Gebe kadınlar için önerilen güvenli miktarlarda ve türlerde balıklar

Gebe ve emzirmekte olan ve gebeliği planlayan kadınlar

1 porsiyon  
150  
grama  
eşittir

Haftada 2-3 porsiyon küçük balık yiyin.

Balık, bir yemek tabağına sığacak kadar küçük olmalıdır.

Örnekler şunları içerir: Uskumru, "silver warehou", çipura, levrek, traveli, mezgit, kefal, sariağz balığı, konserve ton ve som balığı, ringa, sardalya, kabuklu deniz ürünleri, istakoz, ahtapot VEYA

Her iki haftada bir 1 porsiyon köpekbalığı (kuşbaşı) veya deniz turnası ("broadbill", kılıç balığı ve marlin) yiyin ve o iki hafta içinde başka balık yemeyin VEYA

Haftada 1 porsiyon yayınbalığı veya turuncu imparator balığı (derin deniz levreği) yiyin ve o hafta başka balık yemeyin.

## Gebelik sırasındaki yaygın yiyecek endişeleri

Gebeliğiniz sırasında yemenizin özellikle önemli olduğu birkaç besin maddesi vardır.

### Demir

Beslenmenizde çok az demir olursa, oksijen taşıyan yeterli alyuvarlara sahip olmazsınız ve kendinizi yorgun, halsiz, nefessiz veya zihinsel olarak tükenmiş hissedebilirsiniz. Araştırmalar, yeterli demir düzeyleri olmadığında annelerin gebelikte daha fazla komplikasyon yaşayacağını veya bebeklerinin erken doğacağını göstermektedir.

En iyi demir kaynakları kırmızı et, kuru yemiş ve soya fasulyesi veya nohut gibi baklagillerdir.

Yemeklerinizde C Vitamini açısından zengin yiyecekler yer veya içecekler içerseniz, yiyeceğinizdeki demiri vücudunuzun daha fazla emmesine yardımcı olursunuz. Bu, kahvaltıda bir bardak portakal suyu içmek veya öğle ya da akşam yemeklerinde domates, kırmızı dolmalık biber, brokoli yemek kadar kolaydır. Kahve ve çay vücudun yiyeceklerdeki demiri emmesini zorlaştırdığından bunları yemeklerde değil, yemek aralarında içmek iyi olur.

### Kalsiyum

Gebelik sırasında kalsiyum açısından zengin yiyecekleri bol miktarda yemek, bebeğinizin kemiklerini ve dişlerini güçlü kılar. Besinlerinizde yeterli kalsiyum yoksa, büyüyen bebek, ihtiyacını sizin kemiklerinizdeki kalsiyumu alarak karşılamaya çalışır. Bu da sizin kemiklerinizin zayıflaması riskini artırır, böylece kemikleriniz ilerde çok daha kolay kırılabilir.

Az yağlı veya yağ azaltılmış sütü ürünler genellikle tam yağlı sütü ürünler kadar (belki de daha çok) kalsiyuma sahiptir (ama süzme peynir fazla kalsiyum içermez). 28'inci sayfadaki *Gebelikteki yiyecek grupları ve önerilen porsiyonlar* tablosunda sıralanan süt ürünlerinden ya da alternatiflerinden herhangi birini yemezseniz, kalsiyum tabletlerine ihtiyacınız olabilir. Ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

## D Vitamini

Gebelik sırasında D vitamini düzeyinizi kontrol ettirebilirsiniz. Düzeyiniz düşükse, bunu, doğal güneş ışığına sınırlı olarak maruz kalarak veya doğru dozda D vitamini içeren bir tablet alarak düzeltmek çok önemlidir.

## Gebelikte fazladan vitaminlere veya minerallere ihtiyacım var mı?

Çocuk doğurma yaşındaki tüm kadınlar, gebe kalmaya çalışmadan önce ve tüm gebelik sırasında, dengeli beslenmeye ve önerilen dozda folik asit içeren bir multivitamin almaya ihtiyaç duyar. Kadınların, gebe kalma öncesi, gebelik ve emzirme için tasarlanmış multivitaminleri, bu preparatların doğru miktarda (önerilen günlük alım veya ÖGA) vitaminler ve mineraller içermeye olasılıkları daha fazla olduğundan, almaları önemlidir. Bu, sağlıklı beyin gelişimi için önemli olan iyodu içerir. Uzmanlar, gebe olan, emziren veya gebe kalmayı düşünen tüm kadınlar için günde 150 mikrogram iyot katkısı önerir. Önceden var olan tiroit sorununuz bulunuyorsa, iyot katkısı almadan önce doktorunuzla konuşun. Daha fazla bilgi için [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au) sitesini ziyaret edin.

## Yağlar ve sıvı yağlar ne olacak?

Sadece küçük miktarlara ihtiyacınız vardır – ekmeğin üzerine ince bir şekilde sürülen azıcık tereyağı veya margarin ve yemek pişirme ve salata sosları için azıcık sıvı yağ. Kanola, zeytin, ayçiçeği, aspir, mısır ve soya fasulyesi yağları sağlıklı seçeneklerdir. Tahıllı yiyeceklerle kullanılan miktarlardan ve et, yumurta, peynir, fıstık ezmesi ve margarinden çok miktarda yağ ve sıvı yağ alırsınız.

MotherSafe'in, gebelikteki vitaminler ve mineraller için bir bilgilendirme belgesi vardır. Mothersafe'in [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) sitesini ziyaret edin ve 'Factsheets' (Bilgilendirme belgeleri) üzerine tıklayın.



Gebelik sırasında annenin dişlerinden kalsiyum yitirildiği söylenebilir. Ama beslenmeniz yeterli kalsiyum almazsanız, vücudunuz, kemiklerinizdeki depolardan bebeğinize bu minerali sağlayacaktır.



## Sağlık uyarısı!

Gebe kadınlar çığ balık ve istiridye, saşimi, füme som balığı veya füme istirdyeden tamamen kaçınmalıdır. Nedenini öğrenmek için 35'inci sayfadaki *Yiyecekleri güvenli saklamak* bölümüne bakın.

## Folat, siz ve bebeğiniz için önemlidir

Folat (veya folik asit) bir B vitaminidir. Gebe kalmadan önce (en az bir ay öncesinden) ve gebeliğin başlarında (ilk 3 ay) bol folat almak önemlidir. Bu, bebeğinizde sağlık sorunları olmasını önlemede yardımcı olabilir. Gebelikten önce fazladan folat almamışsanız, üzülmeyin. Gebe olduğunuzu anlar anlamaz mutlaka yeterli miktarda almaya başlayın.

### Şunları yaparak yeterli folat alabilirsiniz:

- folat açısından zengin yiyecekler yiyerek: örn. tam tahıllı ekmekek, tam tahıllı kahvaltılık gevrekler, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru fasulye, nohut ve mercimek, portakal, portakal suyu, muz, çilek, avokado ve Marmite ya da Vegemite gibi, ekmeğe sürülecek şeyler. Her gün bu listedeki meyvelerden iki porsiyon, bunun yanı sıra sebzelerden beş porsiyon ve ekmekek ve gevreklerden dört-altı porsiyon yemeyi hedefleyin
- yüksek folatlı yiyeceklerin yanı sıra her gün, düşük dozda folik asit tabletleri (0.5 mg) veya gebelere özgü, 0.5 mg folik asit içeren multivitamin alarak. Multivitamin almak istemiyorsanız, süpermarketten, eczaneden veya sağlıklı yiyecek satan dükkanlardan folik asit tabletleri alabilirsiniz.

Gebeliğin başlarında yeterli folat almamayla bağlantılı sağlık sorunlarına doğal tüp bozuklukları (ayrık omurga ve anensefali) denir. Bebeğin omurliliğini veya beynini etkileyebilirler ve ciddi sorunlara neden olurlar. Daha fazla bilgi için 114'üncü sayfadaki *Doğum öncesi testler ve genetik danışmanlık* bölümüne bakın.

Sizin veya akrabalarınızdan birinin daha önce sinir tüpü bozukluğu olan bir bebeği olmuşsa, bebeğinizde böyle bir sorun olma riski daha fazladır. Doktorunuz veya ebenizle konuşun. Şunları yapabilir:

- daha yüksek dozda folik asit tabletleri tavsiye edebilir
- gebelikte sinir tüpü bozukluğu olup olmadığını kontrol etmek için genetik danışma ve testler önerebilir.

### Daha fazla folat almanın kolay ve lezzetli yolları şunlardır:

- folat katılmış tam tahıllı kahvaltılık gevrek, dilimlenmiş muz yemek ve bir bardak portakal suyu içmek
- kendinize büyük buğulama balık veya kavrulmuş sebze servisleri yapmak
- çerez olarak muz, tuzsuz çiğ kuru yemişler veya Marmite veya Vegemite sürülmüş tam tahıllı dilim ekmekek yemek
- ekmeğin üzerine margarin veya tereyağı yerine ezilmiş avokado sürmek.

Şu koşullara sahipseniz, ne kadar folik asit almanız gerektiği hakkında doktorunuz veya ebenizle konuşun:

- saranız varsa
- spazm önleyici ilaç alıyorsanız
- B12 vitamini eksikliğiniz varsa
- şeker hastası iseniz
- şişmansanız.

### **Ben, etyemezim. Beslenmemi değiştirmem gerekir mi?**

Dengeli bir etyemez beslenmesi çok sağlıklı olabilir. Yiyecek gruplarının hepsinden yeterli porsiyon alıp almadığınızı kontrol etmek için 28'inci sayfadaki *Gebelikte yiyecek grupları ve önerilen porsiyonlar* tablosuna bakın.

Bazen, etyemez beslenmelerde önemli besinler az bulunur:

- **Demir ve çinko** Demir ve çinko içeren bitkisel yiyeceklerden (baklagiller ve kuru yemişler) bol miktarda yiyin. Aynı yemekte, C vitamini içeren yiyecekler yiyin
- **B12 vitamini** Güçlendirilmiş kahvaltılık gevrekler, etmeyezler için harika B12 vitamini kaynağıdır. Süt ürünleri ve yumurta yemiyorsanız, hapa ihtiyacınız olabilir
- **Kalsiyum** Sütü olmayan kalsiyumlu yiyecekler için 28'inci sayfadaki *Gebelikte yiyecek grupları ve önerilen porsiyonlar* tablosuna bakın. Bunlardan bolca yemiyorsanız, bir kalsiyum hapına ihtiyacınız olabilir
- **Protein** Baklagillerden, kuru yemişlerden ve tohumlardan yeterli bitki proteini aldığınızdan emin olun.

Beslenmenizin planlanması için yardım istiyorsanız, ebeniz, doktorunuz veya beslenme uzmanınızla konuşun.

### **Ben yirmi yaşından küçüğüm. Fazladan bir şey ihtiyacım var mı?**

17 yaşından küçükseniz, hâlâ büyüyörsünüz. Bu, bedeninizin daha fazla besine ihtiyacı olduğu anlamına gelir – her gün üç sağlıklı yemek yediğinizden emin olun. İlave kalsiyuma da ihtiyacınız vardır – süt ürünleri içeren üç porsiyon (veya fazla kahvaltı gevreği yemiyorsanız, dört porsiyon) yiyin. Yemeklerinizi planlamak için yardıma ihtiyacınız varsa, ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

### **Gebelikte veya emzirirken beslenmemi değiştirmem bebeğimde alerji olmasını engeller mi?**

Beslenmenizi değiştirmeniz önerilmemektedir. Araştırmalar, yumurta, yerfistiği, soya, balık veya inek sütünden (kimi insanlarda alerjiye neden olabilen yiyecekler) kaçınmanın bebeğin alerji riski üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir.



### **Akıllı atıştırma**

Sık sık atıştırma yapma isteğine karşı direnin. Atıştırma ihtiyacınız olduğunda, siz ve bebeğiniz için besleyici olan, sebzeler, süt ürünleri, taze veya kurutulmuş yemişler, yoğurt, tuzsuz kuru meyveler, tam tahıllı meyveli ekmekler, (yağı azaltılmış) peynir ve tost veya pide üzerinde domates ve taze humus gibi yiyecekleri seçin. Bunlar siz ve bebeğiniz için pastalardan, bisküvilerden veya tuzlu çerezlerden iyidir – ama bazen bunlardan da yemenizde sorun yoktur!

## Gebelikte ne kadar kilo almalıyım?

Çok fazla kilo alma riskini en aza indirmek için gebelikte sağlıklı yemek ve hareketli olmak tüm kadınlar için önemlidir. Kendinizi daha aç hissedebilir olmanıza karşın, "iki kişilik yemek" zorunda değilsiniz.

Tüm Avustralyalıların yaklaşık yarısı, tavsiye edilen kilolarının üzerindedir. Şişman kadınların gebelik sırasında özel ihtiyaçları olabilir, çünkü şu riskleri artmıştır:

- gebelik sırasında çok fazla kilo almak ve bebek doğduktan sonra bu kiloyu vermekte güçlük çekmek
- sağlıksız ölçüde büyük veya küçük bebek sahibi olmak
- yüksek tansiyon
- gebeliğe bağlı şeker hastalığı
- sezaryen ameliyatı
- bacaklarda veya pelvisteki damarlarda kan pıhtısı oluşması
- ölü doğum.

Çok aşırı şişman olan kimi kadınların, daha yüksek düzeyde bakım sağlayan bir hastanede doğum yapması gerekmektedir.

Hâlihazırda gebe olsanız bile, kilo almayı denetlemeniz, gebelik sırasındaki komplikasyon riskinin azaltılmasına yardımcı olur. Kural olarak şunu söyleyebiliriz ki, gebeliğinizin başlangıcında ne kadar kiloluysanız, gebelik sırasında o kadar az kilo almalısınız.

**Beden kitle indeksi (BKİ)**, vücudunuzdaki toplam yağı tahmin eder ve kilonuzun normal sınırlar içinde olup olmadığına veya zayıf, şişman veya obez olup olmadığınızı karar vermede yardımcı olur. BKİ, kilonuzun metre olarak boyunuzun karesine (m<sup>2</sup>) bölünmesiyle hesaplanır. Şu bağlantı, BKİ'nizi hesaplamak için kullanabileceğiniz BKİ hesap makinesine sahiptir: <http://www.gethealthnsw.com.au/bmi-calculator>

18,5'ten az veya 35'ten çok BKİ'ye sahip kadınlar, sağlıklı kilo almakla ilgili olarak profesyonel beslenme tavsiyesi almayı düşünmelidir. Kimi etnik grupların BKİ aşırı şişmanlık sınırları farklıdır. Daha fazla bilgi için doktorunuz veya ebenizle görüşün.

Aşağıdaki tablo, boyunuzun ve gebelikten önceki kilonuzun BKİ'niz için nasıl kullanıldığını ve gebelik sırasında tavsiye edilen kilo almayı gösterir. Ebeniz veya doktorunuz tarafından önerilmedikçe, gebe iken perhiz yapmamalısınız.

## Gebelikte tavsiye edilen kilo almalar

Gebelikten önceki BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	2'nci ve 3'üncü üç aylık dönemde kilo alma oranı (kg/hafta)*	Tavsiye edilen toplam kilo alma sınırı (kg)
18.5'ten az	0.45	12.5 ile 18 arası
18.5 ile 24.9 arası	0.45	11.5 ile 16 arası
25.0 ile 29.9 arası	0.28	7 ile 11.5 arası
30 veya daha fazlası	0.22	5 ile 9 arası

\* Hesaplamalar ilk 3 ay içinde sadece 0.5-2 kilo alınacağını var sayar.

Kaynak: Queensland Sağlık (2010) Eyalet Çapında Gebelik ve Doğum Öncesi Klinik Kılavuzu: Aşırı Şişmanlık

### **Yiyecekleri güvenli olarak saklamak:**

Gebeyken, bağımsızlık sisteminiz zayıflayarak sizi, yiyecek zehirlenmesi dâhil olmak üzere, hastalanmak için daha büyük riske atmıştır. Bazı mikroplar, gebe olmadığınız zaman neden olacaklarından daha şiddetli hastalıklara neden olabilirler ve doğmamış bebeğinize de zarar verebilirler. Zehirlenmeden kaçınmak için işte bazı ipuçları:

#### *Onları soğuk saklayın*

- Buzdolabının sıcaklığını 5 derecenin altında tutun.
- Soğuk tutulması gereken yiyecekleri hemen buzdolabına koyun.
- İki saat veya daha uzun süre dışarda kalmışsa, buzdolabında olması gereken bir yiyeceği, yemeyin.
- Buzdolabındaki yiyeceklerin, özellikle etlerin, buzlarını eritin ve terbiye edin.
- Bir soğutucu torba ile alışveriş yapın ve bir buz kutusu ile pikniğe çıkın.

#### *Onları temiz saklayın*

- Herhangi bir yiyeceği, çerezleri bile, hazırlamaya başlamadan veya yemeden önce ellerinizi iyice yıkayın ve kurulayın.
- Tezgâhları, mutfak aygıtlarını ve sofrayı temiz tutun.
- Çiğ ve pişmiş yiyecekleri ayırın ve her biri için ayrı kesme tahtası ve bıçak kullanın.
- Çiğ et sularının başka yiyeceklerin üzerine damlamasına izin vermeyin.
- İshal gibi bir hastalığınız varsa, başkaları için yemek hazırlamaktan kaçının.

#### *Onları sıcak saklayın*

- Yiyecekleri buhar çıkana kadar pişirin.
- Yiyecekleri buhar çıkana kadar yeniden ısıtın.
- Kıyma ve sosis gibi pişirilmiş etlerde pembe yer kalmadığından emin olun.
- Tavuk veya domuz servis yaparken çıkan suların berrak olmasına dikkat edin.
- Çiğ et suları içeren tüm terbiye edilmiş yiyecekleri, servis yapmadan önce kaynayana kadar ısıtın.

#### *Etiketi kontrol edin*

- 'Son kullanma' tarihi geçen yiyecekleri yemeyin.
- 'Son kullanma' tarihine dikkat edin ve buna uyun.
- Depolama ve pişirme yönergelerini izleyin.
- Ambalajsız yiyecekler hakkında bilgi isteyin.

## **Sağlık Uyarısı!**

### **Enfeksiyondan kaçınm – ellerinizi yıkayın**

Bazı enfeksiyonlar doğmamış çocuğunuzun gelişimine zarar verebilir ve bazen, düşük yapmaya neden olabilir. Enfeksiyondan kaçınmak için ellerinizi sabun ve su ile yıkayın veya alkolle ovuşturun. Şu durumlarda ellerinizi yıkayın:

- tükürük, burun salgıları, kan veya kusmuk gibi beden sıvıları ile temastan sonra
- çocuk bezlerini değiştirdikten veya tuvalete gittikten sonra
- yemek hazırlamadan önce ve sonra ve yemeden önce
- bahçe işlerinden veya hayvanlara ve hayvan pisliğine (kedilerin pislediği kaplara) dokunduktan sonra
- elleriniz ne zaman kirli görünüyorsa.

## **Listeri bakterisi**

Listeri, listeriyoz denilen bir tür yiyecek zehirlenmesine neden olabilen, gıda kaynaklı bir bakteridir (mikroptur). Sağlıklı kişiler için genellikle bir soruna neden olmaz ama, gebe kadınlar dâhil, bağışıklıkları azalmış kişiler, bu bakteriye karşı daha savunmasız olabilir. Nadir durumlarda gebe kadınlar enfeksiyonu doğmamış bebeklerine geçirebilir, bu da düşük yapmaya, ölü doğuma veya erken doğuma neden olabilir ve yeni doğan bir bebeği çok hasta edebilir. Annede listeriyoz varsa, antibiyotikler çoğu kez doğmamış veya yeni doğmuş bebeğin enfeksiyon kapmasını önleyebilir.

Yetişkinlerde listeriyozun hiçbir belirtisi olmayabilir veya ateşiniz çıkabilir ve kendinizi yorgun hissedebilirsiniz (ama bunlar başka şeylerin de belirtisi olabilir). Gebelik sırasında ateşiniz olursa daima doktorunuza veya ebenize söyleyin.

Listeri yaygın olarak bitkilerde ve hayvan pisliklerinde, toprakta ve suda bulunur. Listeri, yiyecek buzdolabında saklansa da ortaya çıkabilir, ama yiyeceği pişirmekle veya buhar çıkaracak kadar ısıtmakla öldürülür.

Ayrıca listeriyoz kapma riskini, şunlar gibi, bakteri taşıma riski yüksek olduğu bilinen belirli yiyeceklerden kaçınarak azaltabilirsiniz:

- pastörize olmamış süt ürünleri, örn. yumuşak veya yarı yumuşak peynir (pişirilmiş bir yemeğin içinde iseler sorun yoktur)
- pişirilmiş soğuk tavuk
- işlenmiş soğuk etler
- önceden hazırlanmış salatalar
- çiğ deniz ürünü
- yumuşak dondurma
- pate.

Bazı yüksek riskli yiyeceklerin yiyecek zehirlenmesine neden olma olasılığı daha fazladır. Daima yumurtaları iyice pişirin ve çiğ et ve tavuktan, dükkândan alınan suşiden, kızartılmış dondurmadan, çiğ veya hafif pişirilmiş Brüksel lahanasından ve çiğ yumurta içerebilecek, evde yapılan mayonez, köpük veya sarmısaklı mayonez gibi yiyeceklerden kaçınm.



*Bana güç ver:  
doğum öncesi ve  
sonrası egzersizler*

*Give me strength:  
pre- and post-natal exercises*

## Gebelik ve sonrası için egzersizler

Yürüme, yüzme veya diğer etkinliklerle kendinizi dinç tutmanın yanı sıra, karnınızdaki, belinizdeki ve pelvik tabanınızdaki kaslara da özel dikkat göstermeniz gerekir. Bu kaslar gebelikte, normalde olduğundan daha büyük baskı altındadır ve kolaylıkla güçsüzleşir. Egzersizler şunlar için yardımcı olur:

- kasların güçlü tutulması
- bel ağrısını önlemek ve geçirmek (gebelikte yaygın bir sorun)
- idrar torbanızın kontrolü
- bebeğiniz doğduktan sonra eski formunuza kavuşmak.

Bu egzersizleri, kendinizi rahat hissettiğiniz sürece, gebeliğiniz boyunca yapın. Kadınlik organından doğum yapmışsanız bundan iki gün sonra bunları yeniden yapmaya başlayabilirsiniz. Sezaryen ameliyatı olmuşsanız, beşinci güne kadar bekleyin. Karın ve sırt egzersizlerini en az doğumdan sonraki altı hafta boyunca yapın ve pelvik tabanı egzersizlerini yaşamınız boyunca sürdürün.

Unutmayın:

- bunları yaparken normal nefes alın (nefesinizi tutmayın)
- özellikle belinizde, karın veya pekvik tabanı bölgenizde ağrı veya rahatsızlığınız olursa, egzersizi durdurun. Tavsiye için fizik tedavisi uzmanı ile konuşun.

### Sırtınıza dikkat edin

Güçlü karın kasları sadece karnınızı düzleştirmekle kalmaz, belinizin korunmasına da yardımcı olur. Bebek doğduktan sonra altı hafta güçlü karın egzersizlerinden kaçının, hafif egzersizlerde sorun yoktur.

Hafif karın egzersizleri omurganızın esnek kalmasına yardımcı olacaktır.

### Pelvis döndürme

- Ayaklarınızı rahat bir şekilde açarak durun.
- Dizlerinizi hafifçe bükün.
- Ellerinizi kalçalarınıza koyun.
- Pelvisinizi saat yönünde döndürün (göbek dansı yapar gibi).
- Şimdi de pelvisinizi aksi yönde döndürün.
- 5-10 kez yineleyin.

### **Pelvisi eğmek (bel ağrısının geçirilmesine de yardımcı olur)**

- Ayaklarınızı rahat bir şekilde açarak durun.
- Dizlerinizi hafifçe bükün.
- Bir elinizi karnınıza ve diğerini belinize koyun.
- Pelvisinizi leğen veya tas gibi düşünün ve yavaşça öne ve arkaya eğin.
- 5-10 kez yineleyin.
- Rahatsa, bu egzersizi dört ayak üzerinde yineleyin.

### **Dört ayak üstünde pelvisinizi eğmek**

- Ellerinizi yerde tutun ve pelvisinizi arkaya ve öne eğin.
- Bu konum, bel ağrısı için özellikle iyidir.
- 5-10 kez yineleyin.

Bu egzersizin biraz daha zorunu yapmak istiyorsanız:

- Bedeninizi mümkün olduğunca hareketsiz tutun.
- Bir kolunuzu omuz hizasına kaldırın.
- Diğer taraftaki bacağı aynı anda kaldırın.
- Birkaç saniye böyle tutun, sonra kol ve bacağınızı indirin.
- Karın kaslarını gevşetin.
- Diğer kol ve bacakla yineleyin.
- Her bir yanınızda 5-10 kez yineleyin.

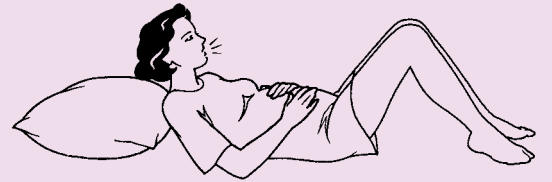
### ***Bebek doğduktan sonra karın kaslarınızı kontrol edin***

Gebelik sırasında, karın kaslarının ayrılması normaldir. Kontrol etmek kolaydır:

- dizlerinizi kırarak ve ayak tabanlarınızı yere basacak şekilde arka üstü yatın
- bir elinizin parmaklarını göbeğinize hafifçe bastırın
- nefesinizi verin ve başınızı ve omuzlarınızı biraz kaldırın
- bir ayrılma varsa, bir 'boşluk' ve kasın iki ayrı kenarını hissedeceksiniz.

(Ayakta durarak veya dört ayak üzerinde) egzersizleri sürdürmek, bebeğiniz doğduktan sonra boşluğu kapatmaya yardımcı olur (ama boşluk bazen tamamen kapanmaz).

Boşluk iki parmakdan daha genişse, bel ağrınız olabilir. Egzersizlerinizi sürdürmenin yanı sıra, bir karın desteği takmak yardımcı olabilir. Bir ebe veya fizik tedavi uzmanından tavsiye isteyin.



## Sırt ağrı ve sızılarını hafifletmek için gerinmeler

### Bel ağrısı için:

- Poponuz topuklarınızın üstünde, dizleriniz ayrı şekilde oturun.
- Yere doğru öne eğilin, dirseklerinizi ön tarafta yere dayayın.
- Kollarınızı yavaşça öne doğru uzatın.
- Birkaç saniye süreyle öyle tutun.

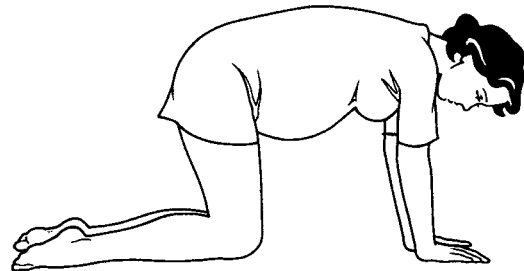
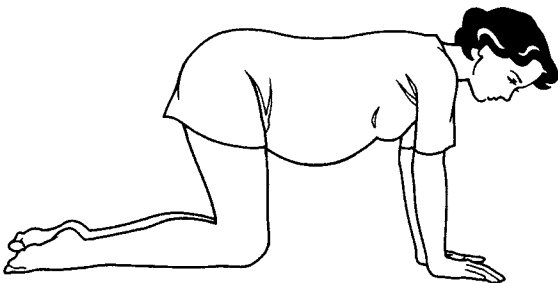
### Sırtınızın ortası için:

- Ellerinizi ve dizlerinizi yere koyun.
- Karnınızı içeri çekin.
- Kuyruk sokumunuzu içeri çekin.
- Birkaç saniye tutun.
- Sırtınızı, rahatlıkla indirebileceğiniz kadar hafifçe indirin.

### Kürek kemiklerinizdeki ve sırtınızın üst kısmındaki ağrı için:

- Sert bir sandalyeye oturun.
- Karın kaslarınızı kasın.
- Parmaklarınızı kenetleyip kollarınızı başınızın üzerine kaldırın.
- Dirseklerinizi düzleştirip avuçlarınızı yukarı doğru kaldırın.
- Birkaç saniye tutun.

## Pelvisi eğmek



## Gebelik sırasında ve doğumdan sonra sırtınızın bakımını yapmanın diğer yolları:

- Tek ayak üstünde durmaktan ve ağır kaldırmaktan kaçının.
- Bel yüksekliğindeki tezgahlarda veya masalarda iş yapın.
- Bez kovalarını ve çamaşır sepetlerini bel yüksekliğinde tutun.
- Bebeği, güvenli bir bebek taşıyıcısında taşıyın veya onu bir kapsülde taşıyacağınıza bebek arabasına koyun. Giyilebilir birkaç farklı türde bebek taşıyıcılar mevcuttur. Kumaştan yapılmış sarma, torba veya çanta askılı ve çerçeveli taşıyıcılar bazı örneklerdir. Anababalar ve bakıcılar, bebeği taşımak için askı ve torba kullanırken dikkat etmelidir. Bebekler, bir askıya yanlış biçimde yerleştirilirse, boğulma riski taşır. Bebek taşıyıcıları güvenli bir şekilde kullanmak için <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550> sitesine girin.
- Banyoyu temizlemek veya yatakları yapmak için eğilmek yerine diz çökün.
- Yüzmeye gidin (doğumdan sonra, yeniden yüzmeye başlamak için kanamanızın durmasını bekleyin).
- Yürüme kalçada ağrıya neden oluyorsa, cinsel organın çevresinde, kasıkta veya bel kısmında ağrı varsa veya yürüdükten bir gün sonra ağrının farkına varıyorsanız, adımlarınızı kısaltın, merdivenlerden kaçının ve bir bacağınıza daha fazla ağırlık verebileceğiniz herhangi bir etkinlikten kaçının (örn. elektrik süpürgesi kullanmak)
- Bel ağrısı şiddetli ve sürekli ise, sizi bir fizik tedavisi uzmanına havale edebilecek bir doktoru görün.

## **Pelvik tabanınızın bakımı**

Gebe olmak ve bebek yapmak, idrar sızdırıp altınızı ıslatma olasılığınızın, bebeği olmayan kadınlardan üç defa fazla olması demektir. Bebek yapan kadınların üçte biri altını ıslatır... ama bunlardan biri olmak zorunda değilsiniz.

### **Nedeni nedir?**

Gebe olmak ve doğum yapmak, idrar torbanızı kapalı tutan pelvik tabanı kaslarınızı açar. Kaslar zayıf olunca idrar torbanızdan sızıntıyı durduramaz. Bu sızıntı çoğunlukla öksürdüğünüzde, aksırdığınızda, bir şey kaldırdığınızda veya egzersiz yaptığınızda olur. Ayrıca, idrar yapmanız gerektiğinde de tutamadığınızın farkına varabilirsiniz.

### **Kendi kendine geçer mi?**

Hayır. Pelvik tabanı kaslarınızın yeniden güçlenmesine yardımcı olmanız gerekir. Her bebekten sonra kasları güçlendirmesiniz, orta yaşa vardığınızda altınızı daha fazla ıslatırsınız. Pelvik tabanı kasları yaş ile de zayıflamaya eğilimlidir. Menopoz idrar tutamamayı daha da kötüleştirir.

### **Bunun bana olmasını nasıl önleyebilirim?**

- Aksırmadan, öksürmeden veya bir şey kaldırmadan önce pelvik tabanı kaslarınızı daima sıkın ve öyle tutun.
- Tuvalete "her ihtimale karşı" gitmeyin; bu, idrar torbanızı daha sık boşalmaya alıştıtırır.
- Tuvalete gittiğinizde idrar torbanızı tamamen boşaltın.
- Bol sıvı (tercihen su) içerek ve lif açısından zengin yiyeceklerle kabızlıktan kaçının.
- Tuvalette otururken öne doğru eğilin. Dizleriniz kalçalarınızdan biraz yukarda olmalıdır (ayaklarınızı koymak için küçük bir tabure veya basamak kullanabilirsiniz). Sirtınızın düz olması için dirseklerinizi dizlerinize veya bacağınızın üst kısmına dayayın. Karnınızı hafifçe çıkarın. Pelvik tabanınızı gevşetin ve ıkmaktan kaçının.

## **Pelvik tabanı sıkmalarını her gün yapın. İşte şu şekilde:**

- Pelvik tabanınızı sıkın ve kasık kemiğine doğru kaldırıp yukarda ve ilerde tutarak makat, kadınlık organı ve idrar yolu etrafında sıkın.
- 3 saniye veya daha uzun süre tutmakla başlayın (10 saniyeye kadar çıkın) ve tuttuğunuz zaman süresi kadar dinlendirin.
- Sıkıp dinlendirmeyi 8-12 kez yineleyin (bu, bir dizi sayılır).
- Sıkmalar sırasında nefes almayı sürdürün.
- Tebrikler – bir diziyi yaptınız. Her gün üç dizi yapmayı deneyin, giderek sıkmayı daha uzun tutun. Pelvik tabanınız güçlendikçe, daha uzun süre tutmayı hedefleyebilirsiniz.

Pelvik tabanı egzersizlerine arka üstü veya yan yatarak başlayabilirsiniz ve bunu, kolay gelmeye başladıkça, oturarak ve daha sonra ayakta uygulayabilirsiniz.

### **Bu sıkmaları yaşamınız boyunca günde üç kez yapın.**

## ***Pelvik tabanınızı nasıl güçlendirip karın kasları ve sırtınızı formunda tutabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi istiyor musunuz?***

Gebelikteki egzersiz hakkında daha fazla bilgi için Sports Medicine Australia [http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA\\_AWiS\\_Pregnancy\\_-\\_Exercise.pdf](http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf) sitesinde bir broşür sağlar. Ayrıca, NSW Spor Ofisi'nin [http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips\\_pregnancy.asp](http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp) sitesinde bilgi mevcuttur.

Dışkı ve İdrar Tutabilme Ulusal Denetim Stratejisi, dışkı ve idrar tutma hakkında, özellikle gebe ve doğum yapan kadınlar için olanlar da dâhil, yayınlara sahiptir. Pelvik tabanınızı güçlendirmenize yardımcı olacak egzersizleri içeren bilgilendirme belgeleri de yayınlamışlardır. Bu yayınlara ve broşürlerin çeşitli dillerdeki sürümlerine bağlantıları bulabileceğiniz [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au) sitesini ziyaret edin.

Gebelik süresince ve ebeveyn olmanıza yardımcı olacak egzersizler hakkında daha fazla tavsiye için bir hastane fizik tedavi uzmanını görün. Bir kadın sağlığı fizik tedavi uzmanı ile ilişkiye geçmek için (02) 8748 1555'ten Avustralya Fizik Tedavisi Derneği'nin NSW Şubesi'ni arayın.



## ***Nereden yardım alabilirim?***

Avustralya Dışkı ve İdrar Tutma Vakfı, 1800 33 00 66'dan ücretsiz Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattı sağlar veya idrar torbası ve bağırsak sağlığı hakkında daha fazla bilgi için <http://www.continence.org.au> sitesini ziyaret edin.

## ***Pelvik tabanı sıkılmalarını yapmayı nasıl anımsayacağım?***

Başka bir şeyi yaparken bunları da yaparsanız, daha kolay anımsarsınız. Bu listeden bir şey seçin. Bunu her yaptığınızda, bir dizi sıkma da yapın.

- Tuvalete gittikten sonra
- Ellerinizi yıkarken
- Bir şey içerken
- Bebeği beslerken
- Süpermarket kasası sırasında beklerken.

## ***Zayıf pelvik tabanı kasları daha fazla gaz çıkarmanıza neden olur***

Pelvik tabanı kaslarınızı güçlendirme konusunu ciddiye almak için başka bir nedene ihtiyacınız varsa, bu kaslar ayrıca makatı da kapatır. Çoğu kadın, bebeklerinin doğumundan sonra kontrollerinin azaldığını ve yellenmeyi kontrol etmenin veya tuvalete gitme ihtiyacı duyduklarında bunu tutmanın güçleştiğini göreceklerdir. Bu sorunları yaşıyorsanız, erken tedavi basit ama kas elastikiyetini iyileştirmede etkileyici olduğundan, ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

*Gebelik sırasındaki  
yaygın endişeler*

*Common concerns in pregnancy*

Bebeğinizin gelişimini desteklemek için vücudunuzda olan tüm değişiklikler, biraz bedensel rahatsızlığa neden olabilir. Bu bölüm, kadınların gebelikte yaşayabileceği daha yaygın belirtileri ve endişeleri ele alır. Hisleriniz hakkında ne zaman kaygıya kapılırsanız, ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

### **Karın ağrısı**

Karın ağrısı, ikinci ve üçüncü üç aylarda yaygındır. Buna, yuvarlak kiriş ağrısı denir. Yuvarlak ligamentler, rahmin iki yanındaki desteklerdir. Rahim büyüdükçe bu kirişleri çekerek ağrıya neden olur. Zararsızdır ama acı verebilir. pozisyonunuzu değiştirmek kirişlerin gerilimini azaltır. Ağrı şiddetlenir veya sürekli hale gelirse ebenize veya doktorunuza söyleyin.

### **Sırt ağrısı**

Sırt ağrısı gebeliğin son zamanlarında yaygındır. Büyük bir olasılıkla belinizdeki ve pelvisinizdeki kirişlerin yumuşamasının yanı sıra büyüyen rahmin ekstra ağırlığı da buna neden olur. Bazen bu ağrı, iş ve uyku gibi normal etkinliklere etki edecek şiddette olabilir.

Yardımcı olabilecek bazı şeyler şunları içerir:

- su içinde hafif egzersizler
- sıcak torba
- yürüme dahil, düzenli egzersiz
- alternatif ayakta durma veya oturma etkinlikleri, oturabiliyorsanız ayakta durmayın
- her gün dinlenmek (yapabiliyorsanız uzanın veya dinlenmeyi deneyin, bir puf mindere önce karnınızı koyun)
- yüksek topuk yerine düz ayakkabı giymek
- dirseklerinizi döndürmek sırtınızın üst tarafındaki ağrının giderilmesine yardımcı olabilir. Parmaklarınızı omuzlarınıza koyun ve dirseklerinizi geriye doğru döndürün
- akupunktur.

Sırt ağrısı şiddetli veya sürekli ise, ebenize veya doktorunuza söyleyin.

Daha fazla bilgi için, 37'nci sayfadaki *Bana güç ver: doğum öncesi ve sonrası egzersizler* bölümüne bakın.

### **Kanayan diş etleri ve diş sorunları**

Gebelik sırasında hormon değişiklikleri diş etlerinizin daha kolayca tahriş olmasına ve iltihaplanmasına neden olabilir. Diş etlerinizin dişlerinizi fırçaladığınızda kızarırsa, şişerse veya hassaslaşır, dişlerinizde biriken diş taşlarına aşırı bir tepki var demektir. Dikkatli ve hafif diş fırçalama ve iplikle temizleme bunun önlenmesinde yardımcı olacaktır. Dişlerinizin ve diş etlerinizin iyi durumda olduğundan emin olmak için, gebe kalmadan önce veya gebeliğin başlarında dişlerinizi kontrol ettirin. Diş etlerinin kanaması sürerse, dişçinizi görün. Gebelik sırasında diş tedavisi görmek güvenlidir.

Diş etleri hastalığı tedavi edilmezse, hem siz hem de bebek için sorunlara neden olabilir. Doğumdan sonra annenin diş sağlığının kötü olması, anneden çocuğa doğrudan mikrop geçmesi nedeniyle çocuklarda da küçükken diş sorunu olma riskini artırır. Ayrıca, gebelik ve emzirme sırasında ihtiyacınız olan iyi yiyecekleri yemenizi de güçleştirir.

Gebeyken şekerli yiyecekler için aşırıyorsanız veya sabah bulantısı olduğu sıralarda daha sık küçük miktarlarda yiyecek yiyorsanız, iyi diş bakımı daha da önemlidir. Şunları yaparak dişlerinizi ve diş etlerinizi sağlıklı tutun:

- kahvaltıdan önce ve gece yatmadan önceki son iş olarak dişlerinizi florürlü diş macunu ile fırçalayarak
- yumuşak kıllı ve fırça başı küçük olan bir diş fırçası kullanarak
- dişlerinizin arasını her gün diş ipliğiyle temizleyerek
- sigara içmeyin – bu, diş etleri hastalığı riskini ve diş kaybını artırır
- son 12 ay içinde dişleriniz kontrol edilmemişse, dişçinizi görerek
- herhangi bir diş çürümesi ve/veya diş eti hastalığı belirtileri varsa, dişçinizi ziyaret ederek.



## Nefessiz kalmak

Çoğu gebe kadın gebeliğin başlarından ve sonlarında nefes darlığı hisseder. Genellikle zararsızdır ve bebeği etkilemez. Nefessiz kalmanız şiddetlenirse veya aniden gelirse ya da uzandığınızda olursa, ebenizle veya doktorunuzla konuşun.

Âni nefessiz kalma krizleri ya da nefes alma sorunlarıyla birlikte kötü bir öksürük veya grip gelirse, ebenize veya doktorunuza söyleyin.

## İdrar çıkarırken yanma veya batma duygusu

İdrar çıkarırken yanma veya batma duygusu olması idrar yolu enfeksiyonu (idrar kesesi iltihabı) belirtisi olabilir. Bu enfeksiyonlar gebelikte daha yaygındır. Sizde bu belirtiler olursa ebenize veya doktorunuza söyleyin. Erken tedavi önemlidir.

## Kabızlık

Hormon değişiklikleri bağırsaklarınızın boşalmasını yavaşlatabilir. Bağırsaklarınızı hareketlendirmek için düzenli egzersiz yapın, bol sıvı için ve lif açısından zengin yiyecekler (tam tahıllı ekmek ve gevrekler, işlenmemiş kepek, sebze, taze ve kurtulmuş meyve, kuru yemiş, kuru fasulye ve kuru bezelye) yiyin. Perhiz ve egzersiz etkili olana kadar hafif bir müshil veya lif hapi kullanmak güvenlidir ama ağır müshillerden kaçının. Demir tabletleri de bazen kabızlığa neden olabilir, bunları alıyorsanız, değişik bir hap kullanma konusunda ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

## Kramplar

Kas krampları özellikle gebeliğin sonlarında ve geceleri ayakta, bacakta veya kalçada yaygındır. Bazı ipuçları:

- kası sıkı bir şekilde ovuşturmayı veya biraz yürüyerek gerilmesini sağlamayı deneyin
- ayağınızı elinizle yukarı doğru bükmeye çalışarak ayak krampını rahatlatın
- ayak parmaklarınızı doğrultarak germe yapmamaya çalışın.

Bir magnezyum hapi yardımcı olabilir, doktorunuzla konuşun. Bazen çare olarak kalsiyum önerilir ama bunun işe yaradığına dair bir kanıt yoktur.

## Baygınlık hissetmek

Gebelik dolaşım sistemini etkiler. Özellikle hava sıcak ise, çok uzun süre ayakta durmak baygınlık hissetmenize veya uzandıktan sonra çabucak ayağa kalkmak başınızın dönmeye neden olabilir. İlk baygınlık belirtisinde uzanın veya oturun ve kendinizi iyi hissedene kadar başınızı bacaklarınızın arasına koyun. Bol miktarda sıvı içmek de yardımcı olur. Gebelikte, kan şekeri düzeyiniz önemli ölçüde çıkar veya düşer ve kan şekerinin düşük olması baygınlık hissetmenize neden olacağından, kan şekeri düzeyinizi dengede tutmak için düzenli olarak yiyin.

Gebeliğin başlarında sıkça baş dönmesi veya bayılmak (özellikle kadınlık organından kanama veya karın ağrısı varsa,) dış gebelik anlamına gelebilir. Bu belirtileri yaşıyorsanız hemen doktorunuzu görün.

## Aşermeler

Tatlı yiyecekler, meyve veya gevrekler yemek için aniden istek duymaya ve sıra dışı yiyecekler ya da genellikle yemediğiniz yiyecekler için aşermelere belki de hormonal değişiklikler neden olur. Bu aşermeleri zaman zaman yerine getirmede, yedikleriniz sağlıklı ve dengeli ise, sorun yoktur.

## Sık sık idrar çıkarmak

Gebeliğin başlarında, sık sık idrar çıkarma ihtiyacına hormonal değişiklikler neden olabilir. Gebeliğin sonlarında buna daha çok, rahim ağırlığının idrar torbasını bastırması neden olabilir. İkizlere gebe iseniz, bu sorun daha büyük olabilir. Gebeliğin sonraki aşamalarında idrar torbanızı boşaltmanın daha zor olduğunu görebilirsiniz ve aksırdığınızda, öksürdüğünüzde veya bir şey kaldırdığınızda biraz idrar 'sızdırabilirsiniz'. Pelvik tabanı egzersizlerini her gün yapmak bunun önlenmesinde yardımcı olacaktır. Daha fazla bilgi için sayfa 37'deki *Bana güç ver: doğum öncesi ve sonrası egzersizler* bölümüne bakın. İdrar çıkarmanın batma veya yanmaya yol açması enfeksiyon belirtisi olabileceği için ebenize veya doktorunuza bildirin.

## Baş ağrıları

Baş ağrıları gebeliğin başlarında daha olasıdır. En iyi tedaviler dinlenme ve gevşemedir. Baş ağrılarına, özellikle sıcak havada, susuz kalmak neden olabileceği için yeterli su içtiğinizden emin olun. Baş ağrıları ayrıca, göz kaslarınızın gevşemesi sonucu gözlerinizin zorlanmasıyla belirtisi de olabilir, (unutmayın, tüm kirşileriniz ve kaslarınız gebelik sırasında değışikliğe uğrar) onun için, gözlerinizi kontrol ettirmek yararlı olabilir. Baş ağrıları sık ve şiddetli oluyorsa, doktorunuza veya ebenize söyleyin. Gebeliğin sonlarında baş ağrıları yüksek tansiyon belirtisi olabilir.

## Mide ekşimesi

Mide ekşimesi, bazen ağzınızda bir acı sıvı tadı ile, göğsünüzde bir yanma hissine neden olur. Buna hormonal değışiklikler ve büyüyen rahimin mideye baskı yapması neden olabilir. Gebeliğin ikinci yarısında yaygındır ve en iyi çaresi dik oturmak ve biraz süt içmektir, bu, yutağın (yemek borusu) içine akıp mide ekşimesine neden olan mide asidini etkisizleştirir.

Mide ekşimesini önlemenin yolları şunlardır:

- yavaş yemek ve bir defada çok yemek yerine, sık ve küçük öğünler yemek
- yatmaya yakın fazla yemekten kaçınmak
- yeme ve içmeyi ayrı zamanlarda yapmak
- yastıklarla desteklenmiş olarak, yarı dik konumda uyumak.

Bunlar yardımcı olmazsa, ebeniz veya doktorunuz bir asit giderici önerebilir.

## Kaşınma

Bebeğiniz büyüdükçe, karnınızın derisi daha da gerilir ve kaşınır. Nemlendirici bir krem yardımcı olabilir. Kaşınma ayrıca, karaciğer bozukluğu olan ve kolestazis denilen seyrek görülür bir rahatsızlığın belirtisi olabilir. Kolestazis komplikasyonlara neden olabilir ve erken doğum ile ilişkilidir, o nedenle kaşıntıdan ebenize veya doktorunuza söz etmek önemlidir. Kaşınan cinsel organ bölgesi, mantar anlamına gelebilir. Ebenizden veya doktorunuzdan kontrol edin.

## Sabah bulantısı

İlk aylarda kendinizi daha iyi hissetmeniz için yardımcı olabilecek birçok şey vardır. İşte kimi kadınların yararlı buldukları bazı düşünceler. Her şey herkes için yararlı olmayabilir, o halde, size yararlı olan bir şeyi bulana kadar denemeyi sürdürün.

- Size kusma hissi veren tetikleyicilerden (belirli kokular veya hatta bazı şeylere bakmak) kaçınmaya çalışın.
- Bol sıvı için. Bir defada çok içmek yerine, sıkça küçük miktarlarda içmek en iyisidir. Yemeklerde içmek yerine yemek aralarında içmenin en iyisi olduğunu görebilirsiniz, ama kahve, kola ve benzeri kafeinli içeceklerden kaçının.
- Boş mideden kaçının. Sık, küçük, kuru çerezler yiyin, örneğin tereyağsız tost, kraker veya meyve.
- Yağlı yiyeceklerden kaçının.
- Bir defada çok miktarda yemek yerine sık sık küçük öğünler yiyin.
- Midenizin en az bulandığı zaman yemeye çalışın. Yemeğin kokusu midenizi bulandırıyor, salatalar gibi taze soğuk yiyecekler yiyin.
- Sabah yataktan kalkmadan önce bir şeyler yiyin (yatağın yanında biraz su ve kraker bulundurun). Yataktan yavaşça kalkın ve sabahleyin koşturmaktansa, hiç acele etmeyin.
- Yapabildiğiniz zamanlarda dinlenin – yorgunluk bulantıyı kötüleştirir.
- B6 vitamini almaya çalışın.
- Seyahat bulantıları için (eczanelerden sağlanabilen) aküpresür bileklikleri yardımcı olur.

- Zencefil tabletlerini, şekersiz zencefil birasını, nane çayını veya zencefil çayını deneyin (sıcak suya beş dakikalığına üç ya da dört dilim taze zencefil koyun).
- Kustuktan hemen sonra dişlerinizi fırçalamayın, ağzınızı suyla çalkalayın ve dişlerinizi florürlü diş macunu sürülmüş bezle silin.

Bunlar sadece birkaç öneridir. Diğer kültürlerde, sevilen başka çareler vardır. Hiçbir şey yardımcı olmazsa, ebeniz veya doktorunuzla konuşun. Belirtiler şiddetliyse reçeteli ilaçlar mevcuttur. Sabah bulantınız özellikle şiddetliyse, hastaneye yatmanız gerekebilir.

MotherSafe'in gebelikte bulantı ve kusmaya ve siz ve bebeğiniz için güvenli olan çarelere ilişkin bir bilgilendirme belgesi vardır. [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) sitesini ziyaret edin ve 'Factsheets' üzerine tıklayın.

### Burun kanamaları

Burun kanamaları, gebelikte burnunuza daha fazla kan yürüdüğü için meydana gelebilir. Hafifçe sümkürmek bunların önlenmesine yardımcı olur. Burnunuz kanarsa, burun köprüsüne baskı yapmayı deneyin. Bu, kanamayı durdurmazsa, en kısa zamanda bir doktoru görün.

### Basur (hemoroitler)

Basur, makatta olup ağrıya, kaşıntıya ve hafif kanamaya neden olan varislerdir. Nedeni kabızlık ve/veya bebeğin başının baskısı olabilir. En iyi çare zorlanmaktan kaçınmaktır (tuvalette oturmak yerine çömelmek yardımcı olabilir). Yararlı ipuçları için kabızlık bölümüne bakın. Yatıştırıcı yağlar için doktorunuza veya ebenize sorun.

### Tükürük

Fazla tükürük çıkarabilirsiniz (hatta uykunuzda bile ağzınız akabilir!) Gebelikte normaldir.

### Cilt

Kimi kadınlar ilk kez gebelik sırasında sivilce çıkarabilir. Veya, zaten sivilcelerinizi varsa, normalden daha kötü olduğunu görebilirsiniz. Ayrıca yüzünüzde daha koyu lekeler oluşabilir. Buna, gebelik lekesi denir ve bebek doğduktan sonra yok olur.

### Uyku sorunları

Gebeliğin sonuna doğru uykusuzluk bir sorun olabilir. Uykunuz, tuvalete gitmeler, mide ekşimesi, hareketli bebek veya rahatlama zorluğu nedeniyle kolaylıkla bölünebilir. Doğum veya annelik hakkında kaygılanıyor olabilirsiniz, bu da normaldir. Kimi kadınlar bu dönemde canlı, rahatsız edici düşler görebilir – bu da kaygılanma nedeniyle olabilir.

Yardımcı olabilecek şeyler şunlardır:

- kafeinden kaçınmak (özellikle günün ileri saatlerinde)
- yatmadan önce ılık bir duş veya banyo
- uyumanıza yardımcı olması için dinlendirici müzik veya dinlenme teknikleri (sayfa 67'deki *Doğum sürecine ve doğuma hazırlanmak* bölümüne bakın)
- karnınızın altında bir yastık ve bacaklarınızın altında bir başka yastıkla uyumak
- sıcak bir bardak süt içerek bir süre okumak.

Hiçbir şey işe yaramıyorsa ve kendinizi bitkin hissediyorsanız, doktorunuzu veya ebenizi görün.

### Ciltteki çatlaklar

Herkesin cildinde çatlaklar olmaz; bunlar, genellikle karında, göğüslerde ve kalçalarda olan ince kırmızı çizgilerdir ama daha çok, hızla kilo alırsanız olabilir. Gebelikten sonra tamamen yok olmazlar ama mat gümüşi-beyaz renge dönüşür. Araştırmalar cilde yağlar veya kremlerle masaj yapmanın bu çatlakları önlemeyeceğini belirtiyorsa da, cildinizi yumuşak tutmaya yardımcı olabilir.

## Ayak bileklerinin şişmesi

Gebelikte ayak bileklerinizin ve ayaklarınızın şişmesi normal olabilir. Buna bedeninizdeki fazla sıvı neden olabilir, bunun bir kısmı bacaklarınızda toplanır. Uzun sürelerle, özellikle sıcak havada, ayakta durursanız, bu sıvı ayak bileklerinizi ve ayaklarınızı şişirir. Şişkinlik günün sonuna doğru kötüleşme eğilimi gösterir ve genellikle geceleri siz uykudayken azalır. Gebeliğin sonuna doğru olması daha yaygındır.

Yardımcı olabilecek şeyler şunları içerir:

- rahat ayakkabılar giymek
- hafif bacak ve ayak bileği egzersizi
- mümkün olduğunca sık sık ayaklarınızı yüksek bir yere koymak
- daha az tuz kullanmak ve daha az tuzlu yiyecekler yemek.

Şişme günün erken saatlerinde gelirse ve gece geçmezse veya vücudunuzun diğer taraflarında da (örneğin ellerinizde, parmaklarınızda ve yüzünüzde) şişme görürseniz, en kısa zamanda ebenize veya doktorunuza söylemelisiniz.

## Kadınlık organı akıntısı

Gebelik sırasında, normal beyaz kadınlık organı akıntısında artış olur. Kötü kokulu, ağrıya, kaşıntıya veya tahrişe neden olan ya da yeşilimsi veya kahverengimsi akıntı olursa, ebenize veya doktorunuza söyleyin.

## Varisli damarlar

Gebelikte rahim büyüdüğünde, pelvis üzerindeki damarlara baskı yapar. Bu, bacaklardan vücudun üst bölümlerine olan kan dolaşımını yavaşlatabilir. Hormon değişiklikleri de damarlarınızdaki kanın bacaklardan yukarı çıkmasına yardımcı olan kapakçıkları etkileyebilir, ayrıca damarlarda varis çıkmasına da katkıda bulunur. Aile geçmişinizde varisli damarlar olması bu sorunu gebelikte yaşama olasılığınızı artırır. Bunların engellenmesine şöyle yardımcı olabilirsiniz:

- dar kilotlardan veya bacakların üst kısmını sıkı giysiler giymekten kaçınarak, bunlar dolaşımı kısıtlayabilir
- uzun süre ayakta duruyorsanız, ağırlığınızı sık sık bir ayaktan ötekine aktararak
- yapabildiğiniz her zaman, bacaklarınızı destekleyerek ayaklarınızı uzatarak
- ayak egzersizleri ile dolaşımı hızlandırarak; ayaklarınızı birkaç kez bileklerden yukarı aşağı ve daireler şeklinde hareket ettirerek
- sabah kalkmadan önce, destek sağlayan külotlu çorap giyerek ve bunu tüm gün boyunca giymeyi sürdürerek
- şişmiş ağrılı damarlar için buz veya soğuk torbalar kullanmak rahatlık sağlar.

Varisli damarlar kadınlık organında da (cinsel organın dışı) ortaya çıkarak bunun ağrmasına ve şişmesine neden olabilir. Doktorunuza veya ebenize söyleyin, şişmiş olan yerin üstüne, destek olması için sıkıca bir adet bezi bağlamanızı önerebilirler. Ayrıca, biraz rahatlamak için yukardaki tavsiyeleri de deneyebilirsiniz.

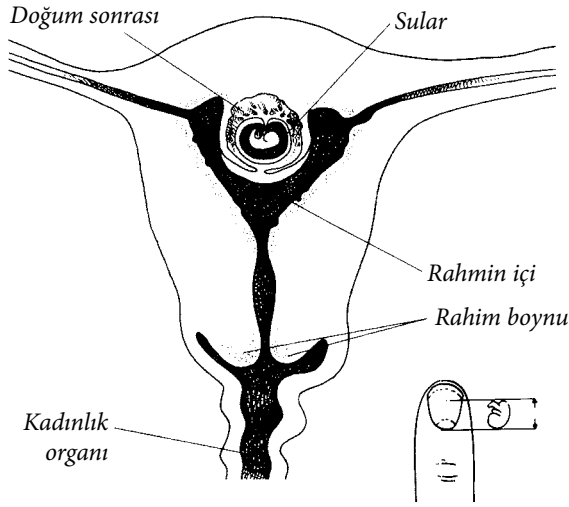
# *Gebeliğin aşamaları*

*Stages of pregnancy*

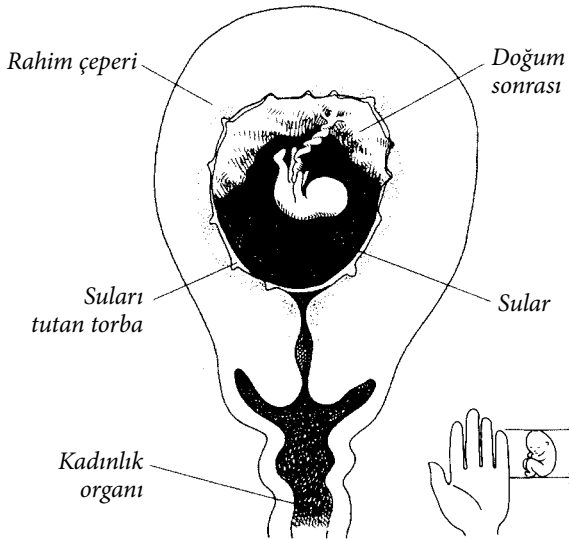
## İlk üç ay: Gebe kalmaktan 12'inci haftaya kadar

Bu bölüm, gerek vücudunuzda, gerekse büyüyüp geliştikçe bebeğinizde olan değişiklikleri anlamana yardımcı olacaktır.

### 6'ncı haftada cenin



### 12'nci haftada cenin



### Bebeğiniz nasıl büyür

Gebeliğiniz, yumurtanızın erkek spermi tarafından döllenmesiyle başlamıştır. Yumurta iki hücreye ayrılır. Bu hücreler, küçük bir hücre topu yapmak için yeterli olana kadar bölünüp çoğalacaktır. Sonra bu hücreler topu dölyatağı borusundan, yatağına oturduğu rahime iner. Daha sonra büyür ve:

- **bebek** olur – bu aşamada buna embriyo denir.
- **eş (planta)** olur – bu, büyümekte olan bebeği, kanınızdan aldığı besinlerle ve oksijenle besler
- **göbek bağı** olur – bu, bebeği eşe (planta) bağlar (bu, bebeğe yiyecek ve oksijen götürür ve bebekten atıkları alıp götürür bir otoyol gibidir)
- **su kesesi** olur – bebeğinizi rahmin içinde koruyan yumuşak 'su torbası'.

Son aybaşınızdan 8 hafta sonra, bebeğiniz 13-16 milimetre boyundadır. Kalbi atmaya başlamaktadır. Beyni, midesi ve bağırsakları gelişmektedir. Kolların ve bacakların büyümeye başladığı yerlerde küçük yumrular veya tomurcuklar vardır.

### Bana ne oluyor?

Dışardan gebe görünmezsiniz ama içerde bebeğiniz hızla büyümektedir. Şimdi kendinizin yanı sıra bebeğinize de bakıyorsunuz. Kendinize ve bebeğinize yardımcı olmak için doğru yiyecekleri yiyin ve bebeğinizin sağlığına zararlı olabilecek şeyleri öğrenin.

Şimdi, doğum öncesi bakıma başlamak için ebenizi veya doktorunuzu görme zamanıdır. Düzenli sağlık kontrollerini erkenden başlatmak:

- gebelikteki sorunları bulup önlemede yardımcı olur
- gebelikte bakımınızı yapacak sağlık profesyonellerini tanımanıza yardımcı olur
- gebelik ve doğumda neler bekleyebileceğinizi öğrenmenize yardımcı olur

## **Bekleyebileceğiniz birkaç şey**

Çoğu kadın gebelik sırasında kendisini iyi hisse der ama vücudunuzda büyük değişiklikler olmaktadır. Bu değişiklikler, özellikle ilk üç ay içinde kendinizi rahatsız hissetmenize neden olabilir. Kendinizi hazırlamanız gereken birkaç şey:

**Kusacak gibi hissetmek** Bulantı gebeliğin başlarında yaygındır, ama herkese olmaz. Buna 'sabah bulantısı' deniyorsa da, gebelik sırasında günün ve gecenin her saatinde olabilir. Genelde yaklaşık altıncı haftadan 14'üncü haftaya kadar sürer. Bulantıya, gebeliğinizin sürmesine yardımcı olmak için vücudunuzun fazladan ürettiği hormonların neden olduğuna inanılır. 12-14'üncü haftalar civarında, işi üstlenmek ve bebeği desteklemek için eş (plasenta) yeterince büyümüştür. Hormon düzeyleri düşer ve genellikle kendinizi iyi hissetmeye başlarsınız.

**Değişen koku alma duygusu** Daha önce sizi hiç rahatsız etmemiş olan belirli kokular, kusacak gibi hissetmenize neden olabilir.

## **Kendini yorgun ve daha az enerjik hissetmek**

İlk 12 hafta civarında kendini yorgun hissetmek yaygındır, ama genellikle devam etmez. Büyük bir olasılıkla 14'üncü hafta civarında kendinizi daha iyi hissedeceksiniz (ama gebeliğin son haftalarında kendinizi yeniden yorgun hissedebilirsiniz). Bu yorgunluk zamanlarında, özellikle çalışıyorsanız ve/veya başka çocuklarınız varsa, elinizden geldiğince çok dinlenin. Gün içinde ayaklarınızı yukarı kaldırmak size yardımcı olur – iş yerinde bunu yemek saatinizde yapmaya çalışın. Her zamankinden daha önce yatmanız gerekebilir. Daha fazla dinlenmek veya yemek pişirme ve diğer ev işlerinde yardım istemek, başa çıkamıyorsunuz demek değildir. Vücudunuzun ihtiyacı olan şey budur.

## **Sadece dokuz ay boyunca mı gebesiniz? Siz öyle zannedin!**

Son aybaşından itibaren ortalama gebelik süresi 280 gündür ve hesabını yaparsanız, bu da dokuz ay değildir, 10 aya yakındır. İşte bebeğinizin ne zaman doğacağını hesaplamamanın bir yolu, ama bunun garantili değil, bir tahmin olduğunu unutmayın. Çoğu bebekler tahmin edilen doğum tarihinde doğmaz. Çoğu, son aybaşından sonraki 37 ile 42'inci haftalar arasında doğar

- Son aybaşının ilk gününü bir yere yazın (örneğin, 7 Şubat).
- Bu tarihe yedi gün ekleyin (yedi gün eklemek 14 Şubat sonucunu verir).
- Bundan üç ay çıkarın (14 Ocak, 14 Aralık, 14 Kasım).
- Bebeğinizin tahmini doğum tarihi yaklaşık 14 Kasım'dır.

**Karamsarlık hissetmek** Zaman zaman kendinizi sinirli hissederseniz, şaşırmayın. Hem bedeninizde hem de yaşamınızda ruh halinizi etkileyebilecek birçok şey olmaktadır. İlk aylardaki hormon değişiklikleri sizi huysuzlaştırabilir. Yorgunluk ve midenizin bulanması sizi sinirli yapabilir. Yaşamınızın değişmek üzere olduğunu bilmek, özellikle eşinizle sorunlar veya para konusunda kaygılar varsa, sizi etkileyebilir. Bu duygular normaldir. Bunları kendinize saklamayın, eşinizle veya bir arkadaşınızla konuşun. Çoğu zaman moraliniz bozursa veya endişeli iseniz, ebenize veya doktorunuza söyleyin.

**Bebek doğmadan önce morali bozuk veya endişeli olmak** Yeni bir bebek beklerken moralinizin bozuk olmasında, bunalmanızda veya farklı ve korkutucu düşüncelere sahip olmada anormal bir şey yoktur. Kendinizi bunalımlı veya kaygılı hissediyorsanız veya iki haftadan uzun bir süre kendiniz veya bebeğiniz hakkında endişeli düşüncelere sahip olduğunuzu fark ediyorsanız, mümkün olan en kısa zamanda ebeniz veya doktorunuzla konuşun. Doğum öncesi depresyonunuz veya bağlantılı bir zihinsel sorununuz olabilir. Geçmişte bir akıl sağlığı sorunu yaşamışsanız, doğuma yakın bir zamanda bunun geri gelmesi veya farklı bir sorunun ortaya çıkması yaygındır, o nedenle, mümkün olan en kısa zamanda, yardımcı olabilecek birisini bulup konuşmak önemlidir.

**Tuvalete mi gidiyorsunuz... yine mi!** Gebeliğin ilk üç ayında daha sık idrar çıkarma ihtiyacınız olabilir. Buna hormonal değişiklikler ve rahmin idrar torbası üzerinde baskı yapması neden olur. İdrar çıkardığınızda yanma veya kaşınma varsa veya çok sık idrar çıkarmak zoradaysanız, bunlar enfeksiyon belirtileri olabileceği için, doktorunuzu veya ebenizi görün.

**Göğüsleriniz büyür ve ağırlı hassaslaşabilir** Bol destekli sutyen takın. Gebeliğin üçüncü ayından sonra annelik sutyenlerine ihtiyacınız olabilir. Ana bunları satın alamıyorsanız, üzülmeyin. Göğüs kanallarına zarar verebilecekleri için balenli veya telli sutyen giymemek en iyisidir. Gebelikteki herhangi bir sutyen ile ilgili en önemli şey, rahat olması, iyi destek vermesi ve göğüslerinizin hiçbir tarafına baskı yapmamasıdır. Yeni bir sutyen satın alıyorsanız, en sıkı şekilde bağlananlardan olsun. Size, büyüme için daha fazla yer sağlar. Önden bağlanan sutyenler sonradan emzirmeyi kolaylaştırır. Göğüsleriniz geceleri rahatsız ise, spor sutyeni deneyin.

## **Gebelik sırasında seks yapmak soruna neden olur mu?**

Ebeniz veya doktorunuz aksi tavsiyede bulunmadıkça, olmaz. Erkeklik organı bebeğe zarar veremez. Ama sizin veya eşinizin gebeliğin belirli zamanlarında içinizden seks yapmak gelmiyorsa, üzülmeyin. Bu, normaldir. Eşinizin sizi tutmasını, dokunmasını veya masaj yapmasını tercih edebilirsiniz. Diğer zamanlarda, seksten, normalde olduğu kadar hatta daha fazla keyif alabilirsiniz. Herkes farklıdır.

*“İlk üç ayın ne kadar zor olduğuna şaştım. Gebeliğin o aşamasında bu kadar yorgun olmayı beklemiyordum. Eşimden ve ailemden yardım olarak ev işlerinin altından kalktım.” Carolyn*



## Ultrason testi

Çoğu kadınlara, gebelikleri 20'nci haftaya ulaşmadan en az bir ultrason testi önerilecektir. Size ultrason önerilebilecek zamanlar şunlardır:

### 1'inci üç ay:

- Ne zaman gebe kaldığınızdan emin değilseniz, GP'niz veya ebeniz, doğum yapacağınız tahmini tarihi doğrulamak üzere bir erken ultrason önerebilir.
- 12'inci hafta civarındaki nukal tarama ultrasonu. Bu test, bebeğin belirli bedensel ve/veya zihinsel sorunları olma riskinin yüksek olup olmadığını kestirebilir. Daha fazla bilgi için, 114'üncü sayfadaki *Doğum öncesi testler ve genetik danışmanlık* bölümüne bakın.

### 2'nci üç ay:

Ebeniz veya doktorunuz, 18-20 hafta civarında size bir ultrason testi önerecektir. Bunu yaptırmayı yaptırmamak size bağlıdır. Gebelikteki her testte olduğu gibi, bu testi niçin olmanız gerektiğini ve bilmeniz gereken riskler olup olmadığını sormanız iyi olur.

Bu ultrason bebeğinizin bedensel gelişiminin önemli unsurlarını kontrol eder. Şunları yapabilir:

- bebekte bazı yapısal sorunlar olup olmadığını kontrol edebilir (ama ultrason tüm sorunları bulamaz)
- birden fazla bebek olup olmadığını görebilir
- eşin (plasentanın) nerede büyüdüğünü görebilir
- bebeğin çevresinde ne kadar sıvı olduğunu ölçebilir.

*“İlk üç ay bittiğinde harikaydı ve gebe olduğumu söyleyebiliyordum. Düşük yaparım düşüncesiyle önce kimseye söylemek istemedim. Kendimi yorgun hissettiğim ve durmadan tuvalete gittiğim için işyerinde zor oldu, ama her şeyi normalmiş gibi göstermeye çalıştım.” Ellen*

## İkinci üç ay: 13'üncü haftadan 26'ıncı haftaya kadar

### Bebeğiniz nasıl büyür

14'üncü haftada bebeğinizin boyu yaklaşık 11 santimdir ve ağırlığı 45 gramdır. Yumurtalıkları veya hayaları dahil organları oluşmuştur. Henüz hissedemeseniz de, bebeğiniz hareket etmektedir.

18'inci haftada, bebeğiniz yaklaşık 18 cm boyunda ve 200 gram ağırlığındadır. Gelecek dört haftada bebeğin hareketlerini hissedebilirsiniz (çarpınma gibidir). Buna bazen "çabuklaşma" denir. Şimdi bebeğinizi görebilseniz, cinsiyetini söyleyebilirsiniz. Bebeğiniz hızla kilo almaktadır ve kaşları, saçları ve tırnakları vardır.

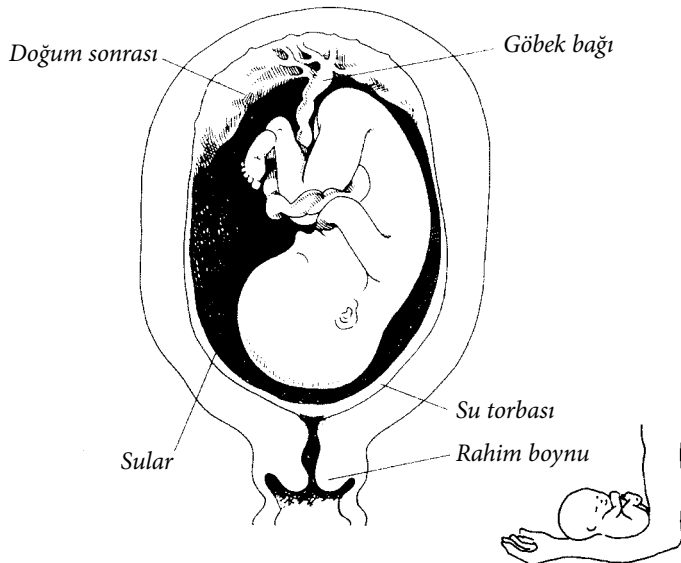
24'üncü haftada bebeğinizin boyu 30 santim, ağırlığı 650 gramdır. Derisi ince tüylerle kaplıdır ve mumlu kaplama ile korunmaktadır. Rahminizin üst tarafı göbek düzeyinizin hemen üstündedir. Şimdi doğan bir bebeğin yaşama şansı ikide birdir ama bu,

bebeğin nerede doğduğuna, uzman bir bakıma olup olmadığına ve gebeliğinizin ne kadar iyi ilerlediğine çok bağlıdır. Bu aşamada yaşayan bebeklerin, körlük veya beyin felci gibi ciddi engellilikleri olma riski yüksektir.

### Bana neler oluyor?

Gebeliğiniz orta bölümündesiniz. Bu, 13'üncü haftadan 26'ıncı haftaya kadar süren 'ikinci üç aydır'. 16'ıncı haftada kilo almaya ve gebe görünümünü vermeye başlayabilirsiniz. Bebek sadece birkaç yüz gram olsa da, sizin kilonuza başka şeyler katkıda bulunmaktadır. Daha fazla kan ve sıvı vardır ve bunun yanı sıra göğüsleriniz, rahminiz ve eş (plasenta) büyümektedir. Göğüsleriniz ve bacaklarınız, artan kan akışı ve gebelik hormonları damarlarınızın daha belirgin olmasına neden olduğundan, biraz farklı görülebilir.

### 24'üncü haftada bebek



**Sağlık uyarısı!**  
**İlk doğum öncesi**  
**randevunuz için ebeniz**  
**veya doktorunuzu**  
**gördünüz mü?**

Hayır mı? Hemen bir randevu alın. Uygun doğum öncesi bakım, sizin ve bebeğinizin sağlığının daha iyi olması için çok önemlidir.

## **Bir veya iki bebek?**

İkiz veya daha fazlasını doğuruyor olabilir misiniz? Böyleyse, bunu ultrasonda öğreneceksiniz. İki veya daha fazla bebeği olmak (çoklu doğum) şu anlamlara gelir:

- birden fazla bebekle komplikasyon riski daha fazla olduğundan, daha fazla sorunuz olabilir
- gebelikte (daha fazla ultrason dâhil) daha fazla teste ihtiyacınız olacaktır
- uzman tavsiyeleri ve tedavi sağlamak için doktorlardan gebelik ve doğum sırasında daha fazla bakıma ihtiyacınız olacaktır
- doğum süreciniz ve doğumunuz için, gerekirse uzman tavsiyeleri almak üzere hastaneye yatmanız salık verilebilir
- emzirmeyi pekiştirmek için doğum sonrası döneminde daha fazla ebelik desteğine ihtiyacınız olabilir ve ebeveynlik düzeyini pekiştirmek için arkadaşlardan, aileden ve Erken Çocukluk Sağlık Servisleri'nden daha fazla desteğe ihtiyacınız olacaktır.

Bu ek önlemler sizin ve bebeklerinizin sağlıksız olduğu anlamına gelmez. Ama birden fazla bebekle komplikasyonların artma riski olduğundan, daha dikkatli olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için 122'inci sayfadaki *Çoklu gebelik: ikiz veya daha fazlası ne zaman olur* bölümüne bakın.

## **Bekleyebileceğiniz birkaç şey**

### **Belki kendinizi daha iyi hissediyorsunuz.**

Gebeliğin bu bölümünde kendinizi belki daha az yorgun ve bulantılı hissedebilirsiniz. Rahminiz yukarı çıkmıştır ve idrar torbanıza fazla baskı yapmaz. Bu, en azından şimdi, tuvalete daha az gitmek demektir.

### **Yakında kot pantolonunuzu yukarı çekmek için uğraşacaksınız.**

Bu, gebelik giysilerine çok para harcamak anlamına gelmez. Dolabınızda ve belki eşinizin dolabında, halen giyebileceğiniz giysiler olabilir. Arkadaşlarınız da size giyeceklerini ödünç verebilir ve bölgenizde mutlaka kullanılmış giysi satan bir dükkân vardır. Kimi kadınlar bir 'genişletici', normal pantolonların ve eteklerin açılan yerlerine uyan büyük esnek bir şerit kullanırlar ki, bunları gebelikleri boyunca giyebilsinler.

### **Kendinizi daha sıcak hissediyor musunuz?**

Birçok kadın böyle hisseder. Buna vücudunuzdaki fazla kan neden olur. Bu fazladan sıcaklık kış ortasında piyango çıkmış gibi olabilir de yazın öyle olmaz. Bol, pamuklu giyecekler sentetik kumaşlardan daha serin tutar.

### **Vücudunuz büyüdükçe, uyumak için rahat bir pozisyon bulmak zorlaşabilir.**

Başlarının altına koymanın yanı sıra bacaklarının arasına da yastık koyarak yan tarafları üzerinde yatmayı denemek kimi kadınlara yardımcı olur.

### **Bebeğiniz büyüdükçe dengemiz etkilenebilir.**

Ağır kaldırmayı veya merdivenlere tırmanmayı başkalarına bırakın. Eğilirken dikkatli olun, eklemlerinizin gebelikte yumuşadığını ve bir yerlerinizi incitebileceğinizi unutmayın.

### **20'nci hafta civarında bebeğiniz, eşinizin hareketleri hissedebileceği kadar tekme atmaya başlamıştır.**

Eşlerin kendilerini gebeliğin bir parçası gibi hissetmeleri her zaman kolay değildir, ama bu, deneyimi paylaşmaları ve bebeği tanımaları için harika bir yoldur.

## Doğum öncesi eğitim

Birçok kadın ve aileleri eğitim sınıflarının değerli bilgileri sağladığını ve doğum süreci, doğum ve ebeveynlik için onları hazırladığını görmüştür. Bunlar ayrıca soru sormanız ve gebelik ve ebeveynlik hakkındaki duygularınızı konuşmanız için size olanak sağlar. Eşiniz ve diğer destekçiler de sizinle birlikte buyursunlar. Doğum öncesi eğitim ayrıca ebeveyn olacak diğer kişilerle de tanışmak için iyi bir yoldur.

Kurslar genellikle şu konularda bilgi sağlar:

- doğum sürecinde ve doğumda neler bekleyebilirsiniz (kimi kurslar doğum birimlerine turlar sunar)
- gebelik ve doğum sırasında size yardımcı olacak rahatlama teknikleri ve diğer beceriler
- doğum sürecinde ağrıyı gidermek
- gebelik, doğum ve bel bakımı için egzersizler
- emzirme
- yeni bebeğinize evde bakmak.

Bir ücret ödemeniz istenebilir.

Ebenize veya doktorunuza, bölgenizdeki doğum öncesi eğitimi sorun. Bunu şuralardan edinebilirsiniz:

- ebenizden
- bazı hastanelerden veya Toplum Sağlık Merkezlerinden (bazı bölgelerde 20 yaşından küçük anneler ve kültürel ve dilsel açıdan farklı kökenlerden anneler için programlar vardır)
- *Sarı Sayfalı* rehberden veya doğum eğitimcileri için internette yapılacak araştırmalardan bulunabilen özel kuruluşlardan/pratisyenlerden.

## Sağlık uyarısı!

### Belinize dikkat

Bel ağrısının gebelikte ve doğum sonrasında yaygın olduğunu biliyor muydunuz? Bunu şimdi şu yollarla önlemeye çalışın:

- iyi durarak (öne eğik durmak yerine 'dik' durmayı deneyin; karın kaslarınızı omurganıza doğru içeri çekin ve bu 'içeri çekilmiş' duygusunu korumaya çalışın)
- doğru bir şekilde eğilmek ve kaldırmak
- belinizi güçlü tutmak için basit egzersizler.

Daha fazla bilgi için 37'nci sayfadaki *Bana güç ver: doğumdan önceki ve sonraki egzersizler* bölümüne bakın.

*"Sınıflar iyi idi ve çoğu kadınların yanında eşleri vardı. Ben oturup kitap okuyacak bir kişi değilim, o nedenle, sınıfları gerçekten yararlı buldum. Doğumun nasıl olacağını daha iyi anladığımı hissettim."* Mark

## **Merak ediyor olabileceğiniz şeyler**

### **Yüksek topuklu ayakkabılarımı hâlâ giyebilir miyim?**

Yüksek topuk giyiyorsanız, ayaklarınızı yere basma zamanıdır, ama sadece birkaç ay için. 5 santimden alçak topuklarla daha rahat olacaksınız, bel ağrınız daha az olacak ve daha az yorulacaksınız.

### **Güvenlik kemerini nasıl bağlayacağım?**

Doğru bir şekilde bağlandığında, güvenlik kemeri bir kaza sırasında sizi ve bebeğinizi koruyabilir. Güvenlik kemerinin kucağa gelen bölümünü göbeğinizin altından geçirin. Mümkün olduğunca sıkı bağlanmalıdır ama yine de rahat olmalısınız. Daha fazla bilgi için <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats/> sitesine girin.

### **Uçağa binmek güvenli midir?**

Normal, sağlıklı bir gebelikte, uçağa binmemeniz için genellikle sağlıkla ilişkili bir neden yoktur, ama 32'nci haftadan sonra genel olarak önerilmez. Kimi hava yollarının gebelik sırasında seyahat etmeye ilişkin kendi politikaları vardır; bu, seyahat sigortası alamayacağınız anlamına gelebilir, hava yolunuza bunu sorun.

Derin Toplardamar Pıhtılaşması (yaşamı tehdit edebilen bir rahatsızlık) riskini azaltmak için koridor yanında bir yer isteyin ki, biraz daha kolay hareket edebilirsiniz. Uçakta her 30 dakikada bir aşağı yukarı yürüyün, susuz kalmamak için bol miktarda sıvı için ve kahveden kaçının. 4 saatten uzun süren orta ve uzun mesafeli uçuşlarda, basınçlı çoraplar giyinin. Pıhtılaşma için ek risk faktörleriniz varsa, ebeniz veya doktorunuzla planlarınızı konuşun.

### **Gebelikte aromaterapi yağları kullanmak uygun mudur?**

Kimi kadınlar gebelikte veya doğum sürecinde masaj veya yakmak için esans kullanmaktan hoşlanır. Papatya veya lavanta yağı gibi bazı yağların sakinleştirici olduğu düşünülmektedir. Hastaneler acil oksijen vanalarının yakınında açık alevli yakıcılara izin vermediklerinden, doğum birimlerinde elektrikli yağ yakıcılar olup olmadığını hastaneden sorun.

Bazı yağların gebelik sırasında vücudun büyük bir kısmına sürülmesi veya yutulması güvenli olmayabilir. Ebenize, doktorunuza veya vasıflı aromaterapi pratisyeninize sorun. Kaçınılması gereken bazı yağlar fesleğen, sedir ağacı, selvi, rezene, yasemin, ardiç, tatlı kekik otu, sarı sakız, nane, biberiye, adaçayı ve kekiktir.

### **Şimdi gebeyim, göbek takısını hâlâ takabilir miyim?**

Göbek takısı genellikle, göbeğiniz genişlediğinde ve takı giysilerinize takıldığında sorun olur, aksi halde istiyorsanız yerinde kalabilir. Göğüs takıları ve cinsel organ takılarının bir aşamada çıkması gerekecektir, ebenizden veya doktorunuzdan tavsiye alın.

## Ebeveynliğe doğru geri sayım

Ebeveynlik için hazır mısınız? Bebek doğduktan sonraki karmakarışık ilk haftalar için şimdiden plan yapmaya başlayın.

- İlk haftalarda yardımcı olmak için eşiniz izin alabilir mi? Bu hepimiz için iyi olur. Size destek sağladığı gibi, eşinizin bebeği tanıması için daha fazla zamanı var demektir.
- Eşiniz yanınızda olamıyorsa, başkası yardımcı olabilir mi?
- Hastanedeyseniz veya bebeğinize bakmakla meşgulseniz, diğer çocuklarınıza kim bakacak?
- Bebeğiniz doğduğunda iş yükünü nasıl paylaşacağınızı eşinizle konuşun.
- Ailenizden ve arkadaşlarınızdan ne gibi pratik destek alabileceğinizi öğrenin.
- Size mola vermek üzere diğer çocukların bakımına birisi yardımcı olabilir mi? İnsanlar çoğunlukla yardımcı olmak ister ve bunun kendilerinden istenilmesini bekler.
- Bekârsanız ve desteğiniz azsa, bölgenizdeki yardımcı olabilecek hizmetleri ebenizden veya doktorunuzdan sorun.
- Bölgenizdeki diğer kadınlarla tanışın. Haftanın çoğunu çalışarak geçiriyorsanız, yakınınızda arkadaşınız olmayabilir. Yeni bir bebekle evde olmak size yalnızlık hissi verebilir. Bölgenizde arkadaşlarınızın olması yardımcı olabilir.
- Ebeveyn olmak, öğrenilmesi gereken bir iştir. Küçük çocuklarla deneyim kazanmış diğer ebeveynleri tanımak öğrenmenize yardımcı olur.
- Mümkünse, bebek doğduktan sonraki ilk aylarda yaşamınızda (taşınmak, büyük onarımlar veya iş değiştirmek gibi) büyük değişiklikler planlamayın.

## Hastaneye nasıl gideceğinizi düşünmek

Doğum süreci başladığında hastane ile nasıl ilişkiye geçeceğinizi ve zamanı geldiğinde hastaneye nasıl gideceğinizi eşinizle konuşun. Eşinize ulaşamazsanız veya her şey çok çabuk gelişirse ne yapacağınızı planlamak iyi bir fikirdir. Hastaneye kendiniz araba sürerek gitmeyi planlamayın. Eşinize ulaşamaması veya onun sizin yanınıza eve gelmesinin gecikmesi durumunu göz önüne alarak bir destek planı yapın.

## Bir doğum planı hakkında düşünmek

Doğum planı, siz doğum sürecinde iken ve doğum yaptığınızda olmasını istediğiniz şeylerin listesidir. Bu, şunlar için iyidir:

- doğum sürecinde, doğumda ve sonrasında ne gibi bir bakım istediğinizi ebenize ve doktorunuza bildirmek
- bakımınız hakkındaki kararlarda daha çok yer almak
- doğum süreci ve doğum için size yardımcı olmak.

Bir doğum planı, doğum sürecinde kiminle birlikte olmak istediğiniz ve hangi pozisyonda doğum yapmak istediğiniz gibi şeyleri içerir. Ama bir plan yapmadan önce, doğumun nasıl olabileceği ve seçenekleriniz hakkında daha çok bilgi edinmeniz gerekir. Şunları yaparak daha çok bilgi edinebilirsiniz:

- doğum öncesi bir eğitim alarak
- doğum süreci, doğum ve erken ebeveynlik hakkındaki sorunlar veya endişeler hakkında ebeniz veya doktorunuzla konuşarak
- bakımınızda kimin olacağını, kaç kişinin yer alacağını ve tıbbî kayıtlarınıza kimlerin erişebileceğini sorarak
- doğum hakkında okuyarak – 6'ncı sayfadaki *Gebelik ve doğum sırasındaki bakım seçenekleri* bölümünü yeniden okuyarak ve 70'inci sayfadaki *Doğum süreci ve doğum* bölümünü okuyarak.
- emzirme hakkında okuyarak – 93'üncü sayfadaki *Bebeğinizi beslemek* bölümünü okuyun.
- diğer annelerle konuşarak
- doğum sırasında size desteklemek için yanınızda olacak olan eşinizle veya diğer akrabalarınızla ve arkadaşlarınızla konuşarak.

Bu sorular doğum planınıza neler koyacağınızı düşünmenize yardımcı olacaktır:

- bebeğimi nerede doğurmak istiyorum?
- doğum sürecinde yanımda kimi istiyorum, örneğin eşimi mi, çocuklarımı mı, başka bir aile ferdi veya arkadaş mı? Doğum süreci sırasındaki destek önemlidir.
- doğum sürecine yanımda ne getirmek istiyorum, örneğin müzik mi?
- doğum süresinde ne gibi yardımcı doğum aygıtlarına ihtiyacım olabilir, örneğin bir minder koltuk, çömelme demiri veya doğum taburesi?
- ağrı giderici istiyor muyum? İstiyorsam, ne türünü istiyorum?
- seçtiğim ağrı dindirici doğum sürecini veya bebeği nasıl etkiler?
- Hangi pozisyonu deneyip o pozisyonda doğurmak istiyorum?
- sezaryen ameliyatına ihtiyacım olursa ne olacak? Sezaryen ameliyatını, ayık kalabilmek için bir epidural anestezi ile mi istiyorum? Eşimin yanımda olmasını istiyorum – ve eşim bununla başa çıkabilecek mi?
- doğum sürecini başlatan yaygın uygulama nedir?
- ne gibi işlemler önerilebilir ve niçin?
- gebelik bakımında ve bebeğimin doğumu için ne gibi aygıtlar kullanılabilir ve niçin?
- doğum yapmaya ilişkin herhangi bir kültürel veya dinî gereksinim var mı?
- bebeğim doğduktan sonra onu ciltten cilde temas halinde tutmak istiyor muyum?

Esnek kalmak iyidir. Her şeyin plana göre gidemeyeceğini unutmayın. Karmaşıklıklar olabilir veya bazı şeyler konusunda fikrinizi değiştirebilirsiniz.

### **Size kim destek olacak?**

Araştırmalar, tüm doğum süreci boyunca yanlarında birisi olan kadınların doğum süreci deneyimlerinin daha olumlu olduğunu ve doğum süresinde onlara yardımcı olacak ağrı ilaçlarına daha az ihtiyaç duyma olasılıklarının olduğunu ve doğum süreçlerinin daha kısa olduğunu göstermektedir.

Doğum sürecinde hem duygusal hem de bedensel destek sağlayabilecek kişilerin etrafınızda olması yararlı olabilir. Bu, eşiniz, anneniz, kardeşiniz veya yakın bir arkadaşınız olabilir. Yanınızda birden fazla kişi olabilir. Kimi kadınlar, doğum sürecinde kendilerini desteklemesi için bir doğum danışmanı veya doğum refakatçisi tutarlar. Doğum danışmanı, doğum ekibinizin bir mensubu değildir ama kadınları ve eşlerini doğum sürecinde desteklemekte deneyimlidir. Bazı hastanelerin destekçilere ilişkin politikaları olduğu için, ebeniz veya doktorunuza danışın.

**Herhangi bir tür tedavi hakkında karar verirken, sağlam bilgilere dayanan kararlar vermek önemlidir. Herhangi bir müdahaleye ihtiyacınız olmadan önce bunların artıları ve eksileri hakkında ebeniz veya doktorunuzla konuşun. Karar verirken, kendinizin ve bebeğinizin güvenlik ve gönencini düşünün.**



*“Gebe olmanın, vücudunuzda bu yumrunun çıkması anlamına geleceğini düşünüyordum. Sadece bunun olacağını sanıyordum, nefessiz kalmak ve herkes donarken sıcak bastığını hissetmek gibi değişiklikler olacağını hiç bilmiyordum.” Emma*

## Üçüncü üç ay: 27'nci haftadan 40'ıncı haftaya kadar

### Bebeğiniz nasıl büyür

28'inci haftada bebeğiniz yaklaşık 36 cm boyunda ve yaklaşık 1100 gramdır. Gözkapakları açılmıştır ve akciğerleri, bebeğinizin rahmin dışında nefes alabileceği kadar büyümüştür – ama şimdi doğmuş olsa, nefes almak için belki de yardıma ihtiyacı olacaktır. 28 haftalık doğan bir bebeğin hayatta kalma şansı iyi ise de engellilik riski yüksektir.

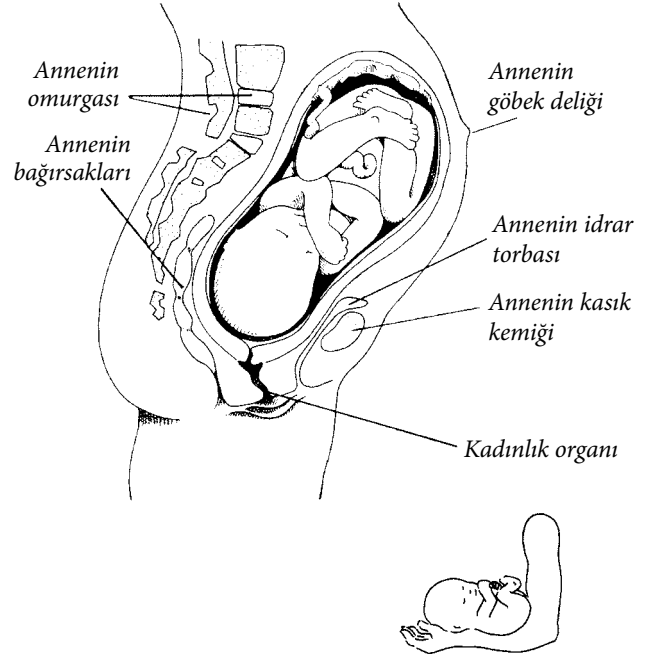
32'nci haftada bebeğiniz yaklaşık 41 cm boyunda ve yaklaşık 1800 gramdır. Şimdi doğan bir bebeğin emmeyi öğrenmesi gerekecektir. Daha fazla bilgi için 131'inci sayfadaki *Erken doğum: bebek ne zaman erken doğar* bölümüne bakın.

36'nci haftada bebeğiniz yaklaşık 47.5 cm boyunda ve 2600 gramdır. 40'ıncı haftada yaklaşık 50 cm ve 3400 gramdır. Beyin şimdi bebeğin sıcaklığını kontrol edebilir ve büyüyen beden şimdi başın büyüklüğü ile tutarlıdır. Bebeğiniz doğmaya hazırdır.

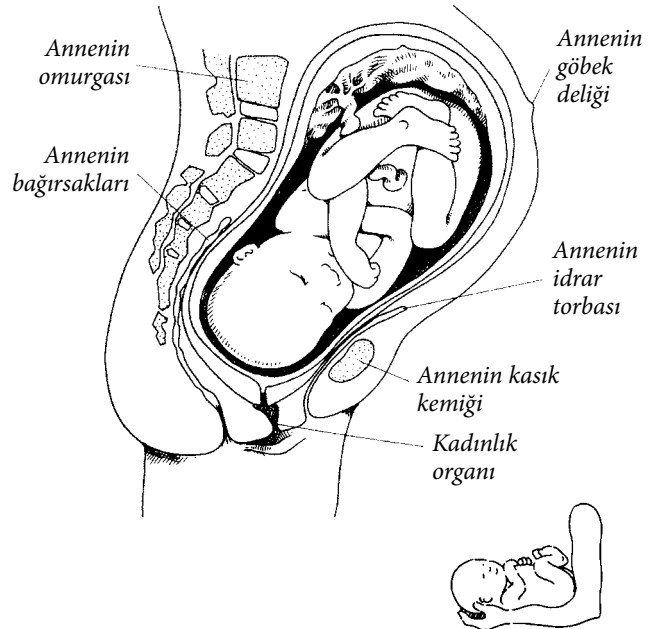
### Bana neler oluyor?

- **İşin sonuna geldiniz!** Bu, gebeliğinizin son bölümünün ilk haftasıdır.
- **Bir bakıma, bu son aylar biraz ilk üç ay gibidir.** Daha yorgun ve daha duygusal olabilirsiniz. Karnızın ve belinizdeki ağrı ve sızılar daha çok görülür. Elinizden geldiğince dinlenmeye çalışın.
- **Mide ekşimesi geliştirebilirsiniz.** Bazı yararlı ipuçları için 43'üncü sayfadaki *Gebelikteki yaygın endişeler* bölümüne bakın.
- **Bedensel olarak kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz.** Bacaklarınızın yukarısında, pelvisinizde ve belinizde ağrılar olabilir. Buna, pelvisinizdeki kirişlerin gerilmesi neden olur. Ağrı şiddetli ise ebeniz veya doktorunuzla konuşun. Dinlenme ve hafif egzersizler önemlidir. Dinlenme ve dinçseniz, gebelik süreci ile daha iyi başa çıkarsınız. Bundan sonra uyku sorunları daha çok görülür. Sayfa 43'teki *Gebelikteki yaygın endişeler* bölümünde bulunan ipuçlarından bazılarını deneyebilirsiniz.

### 32'inci haftada cenin



### 40'ıncı haftada cenin



#### • Son ay içinde:

- **soluğunuzu kesilmiş hissedebilirsiniz.** Bu, bebeğinizin iyi büyüdüğü içindir. Göğsünüzle karnınız arasındaki kas olan diyaframınıza baskı yapmaktadır.
- **şimdi, sanki ebediyen gebemiştiniz gibi gelebilir.** Çoğu kadın bu aşamada işi bırakmıştır. Yaşlamak normaldir, ama ikramiye gibi bir enerji patlaması yaşayabilirsiniz. Bunlar hep 'yuvalamanın', kimi kadınların bebek gelmeden önce her şeyi hazır etme isteğinin, bir parçasıdır.
- **bebek pelvisinize düşmüş olabilir.** Bu nefes almayı kolaylaştırır ama idrar torbanızdaki ek baskı, tuvalete daha fazla gitmeyi istemek anlamına gelir. Doğum sürecinin belirtilerinin ne olduğundan ve ne zaman hastaneye gitmeniz gerektiğinden emin değilseniz, ebenize veya doktorunuza sorun.
- **bebeğiniz 37'inci ve 42'inci haftalar arasında her zaman doğabilir.** (100 bebekten sadece 5 tanesi tahmin edilen doğum gününde doğmuştur.)

#### Bu üç aylık dönemde size önerilen testler

Henüz geçmemişseniz, bu üç aylık dönemde bazı ek kan testlerinden geçebilirsiniz. Birisi gebelik şekeri – gebelikleri sırasında kimi kadınları etkileyen bir şeker hastalığı türü (124'üncü sayfadaki *Gebelikteki komplikasyonlar* bölümüne bakın) olabilir. Gebeliğin son üç ayında, ebeniz veya doktorunuz, kadınlık organında Streptokok B denilen bir mikrop için de test önerebilir. Bu test, kadınlık organının alt kısmından sıvı örneği alınarak yapılır. Streptokok B sizin için bir sorun yaratmayacaksa da, bebeğinize doğum sırasında hastalık bulaştırabilir ve ciddi sorunlara neden olabilir. Sizde Streptokok B varsa, ebeniz veya doktorunuz, doğum sürecinde bebeğinizi korumak için antibiyotik almanızı önerecektir.

#### Merak edebileceğiniz şeyler

##### Göğüslerimde ve karnımda çatlaklar oluşuyor – bunları önleyecek bir şey var mı?

Çatlaklar, cildinizde ince çizgiler gibidir (cildinizin türüne bağlı olarak kırmızı, mor, pembe ve kahverengi). Bedeniniz hızla büyüdüğünde olurlar (vücut geliştiricilerde de olur!) Gebelikte göğüslerde, karında ve kalçalarda ve bazen kolların üst kısmında olurlar. Bazı ürünlerin bunları önlediği ileri sürülür ve kimileri E vitamini veya cildin ovalandığı diğer yağların yardımcı olduğunu söyler. Denemekte zarar yoktur ama zamandan başka herhangi bir şeyin yardımcı olduğuna dair bir kanıt yoktur. Mat gümüşü-beyaz renge dönüşür veya daha az fark edilir hale gelirler.

##### Göğüslerim niçin akıntı yapıyor?

Anne sütü vücut tarafından yaklaşık 16'ıncı haftadan itibaren üreilmeye başlar. Kimi kadınlar göğüslerinin son birkaç haftada süt sızdığını görür. Süpermarketlerde veya eczanelerde satılan göğüs pedleri kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlar.

##### Apış arası masajı yırtılmayı önlemede yardımcı olur mu?

Ebeniz veya doktorunuz, epizyotomi ihtiyacını azaltmak için gebeliğin sonlarında (ve doğum sürecinde) apış aranızda masaj yapmayı denemenizi tavsiye edebilir. Gebelik sırasında bunu nasıl yapacağınızı size anlatıp gösterebilirler. İşe yaradığına dair bazı kanıtlar vardır. Kimi kadınlar yararlı bulduklarından, bunu denemek isteyebilirsiniz.

##### 40 hafta geldi geçti! Şimdi ne olacak?

Komplikasyonsuz normal bir gebeliğiniz olmuşsa, bebeğinizin kendi zamanında doğmasını beklemenin bir sakıncası yoktur. Ebeniz ve doktorunuz, sizin ve bebeğinizin iyi olduğundan emin olurken, beklemenize ilişkin olarak da sizinle konuşacaktır. Cenin izleme veya ultrason gibi bazı ek testlerden geçebilirsiniz. Doğum sürecinin başlatılmasına ilişkin bilgi için 78'inci sayfadaki *Yardıma ne zaman ihtiyaç duyulur: Tıbbi müdahaleler* bölümüne bakın.

## **Bebeğiniz için doğum sonrası testlerini ve iğnelerini öğrenin**

Hastaneden ayrılmadan önce, tüm kadınlara bebekleri için şu testler ve iğneler önerilir:

- başlarda bulunurlarsa daha kolay tedavi edilen birkaç ender sağlık sorunu olup olmadığını anlamak üzere yeni doğanlar için tarama testi (topuktan iğneyle alınan kan testi)
- iğneler – bebeği Sarılık B'ye karşı korumak için bir K vitamini iğnesi ve aşısı
- işitme testi.

Bu testler ve iğneler hakkında size gebelik sırasında bilgi verilecektir. Doğum öncesi ziyaretlerinizden birinde, bebeğin bunları olması için onayınız istenebilir. Daha fazla bilgi için 86'ncı sayfadaki *Bebeğiniz doğduktan sonra* bölümüne bakın.



## **Sağlık uyarısı! Baş ağrıları ve gebeliğin son dönemlerindeki diğer değişiklikler**

Baş ağrısı, bulanık görmek, ayaklarda, ellerde ve yüzde ani şişmeler veya kadınlık organı akıntısındaki değişiklikler gibi sorunlarınız varsa, ebenize veya doktorunuza söyleyin.

## **Bebeğim ne kadar hareket ediyor olmalıdır?**

Bebeğinizin hareket düzenine alışmak zaman alır. Tüm bebeklerin rahimde uyku/uyanıklık devirleri vardır ama kimi bebekler diğerlerinden daha hareketlidir. Geceleri daha meşgul, sabahları daha mı sakin? Belirli bir zamanda aniden fazla mı hareket ediyor? Aşırı karın yağınız varsa veya eş (plasenta) rahmin ön duvarındaysa, bebeğinizin hareketlerini hissetmeniz daha zor olur. Bebeğinizin daha az hareket ettiğini düşünüyorsanız veya bebeğinizin hareketlerini bir süredir hissetmiyorsanız, hemen ebeniz veya doktorunuzla ilişkiye geçin. Bebeğinizi kontrol ettirmek endişelenmekten çok daha iyidir.

## **Bebeğim ters pozisyonda. Şimdi ne olacak?**

Ters pozisyon, bebeğin baş yerine poposunu veya ayaklarını önde tutuyor olması demektir. Avustralya'da, doğum süreci başlamadan önce her yüz bebekten üç veya dördü ters pozisyondadır. 37 veya 38'inci haftada bebeğiniz ters pozisyonda ise, size 'döndürme operasyonu' denilen bir işlem önerilebilir. Bir doktor ellerini karınızın üzerine koyarak bebeği, başı önde doğacak şekilde hafifçe döndürmeyi dener. Doktorun bebeği, göbek bağı ve eşi (plasentayı) görmesine yardımcı olmak için ultrason kullanılır. Her şeyin tamam olduğundan emin olmak için işlem sırasında bebek ve anne izlenir.

Birçok ters doğum, sezaryen ameliyatıyla yaptırılmıştır. Kadınlık organından doğumda ısrarlıysanız, bunu lütfen ebeniz veya doktorunuzla görüşün. Kadınlık organından ters doğum bölgenizdeki hastanede yapılmıyorsa, bunun sunulduğu başka bir doğum servisine havale edilmeyi isteyebilirsiniz.

## **Diğer çocuklarım doğum sürecinde yanımda olabilir mi?**

Doğum sürecinde çocuklarınızın da yanınızda bulunmasının artı ve eksilerini eşiniz ve ebenizle konuşun. Çocuklarınızı en iyi siz ve eşiniz tanıyın ve nasıl başa çıkabileceklerini en iyi siz bilirsiniz. Çocuklarınızı yanınızda istiyorsanız, doğum odasında onlara kimin bakabileceğini düşünün. Eşiniz ve ebeniz size bakım sağlamakla meşgul olacaklardır. Komplikasyonlar olursa veya çocuklar çıkmak isterse, o kişi dışarda onlara bakabilir veya onları eve götürebilir.

## Hastaneye veya doğum merkezine götürme ihtiyacında olacağınız şeyleri planlayın

Şunlara ihtiyacınız olacaktır:

- gecelikler veya büyük tişörtler ve sabahlıklar
- birkaç tane bol, rahat günlük giysiler
- rahat terlikler, ayakkabılar
- birkaç çift rahat külot (kimi kadınlar kullanılıp atılan külotlar kullanır)
- doğum sutyenleri ve/veya doğum atletleri
- göğüsler için pedler
- tuvalet malzemeleri
- aybaşı pedleri – ‘süper’ boyutta veya doğum boyutunda (doğum boyutunda pedleri süpermarketlerden alabilirsiniz)
- giysi giymeyi seçerseniz, doğum sürecinde giyebileceğiniz bir şey – büyük bir tişört veya eski bir gecelik, sıcak tutan çoraplar
- eve giderken giyeceğiniz giysiler (henüz normal ölçülerinizde olmayacaksınız ve hâlâ doğum giysilerinize ihtiyacınız olabilir)
- doğum süreci sırasında ağrıyı gidermek için sıcak su veya buğday torbası (bunu doğum sırasında kullanıp kullanamayacağınızı hastaneye sorun, bazı hastaneler cildinizi yakabileceği için buna izin vermez)
- doğum sürecinde yanınızda olmasını isteyeceğiniz herhangi bir şey (örn. müzik, masaj yağı, çerez).

Bebeğiniz için:

- bazı hastaneler bunları sağlamadığı için, (kullanmayı planlıyorsanız) atılabilir çocuk bezleri
- bebeğin eve giderken kullanacağı bezler ve giysiler
- bebek için temizlik ürünleri, bebeğin bezini değiştirirken kullanılacak silme bezleri veya pamuk ve bebeğin banyosu için sabun ya da deterjansız yıkama malzemesi
- yolunuz uzun ise, bebeğin üstünü değiştirmek için yanınıza giysiler almalısınız
- bebek battaniyesi
- arabanızda bebek kapsülü.

Eşinizin veya doğum destekçinizin de bir çantaya ihtiyacı olabilir. Şunları düşünün:

- hem onlar hem de sizin için, doğum sürecinizde yiyecekleriniz. Bunlar, meyve suları veya diğer içecekleri, çorbayı, uzun süre yanınızdan ayırlamayacakları için kolaylıkla ısıtılacak veya hazır yiyecekleri içerir
- mayolar ve havlu (büyük banyolu bir hastaneye gidiyorsanız ve doğum sürecindeyken suyun içinde destek istiyorsanız)
- kamera.

Diğer gereksinimleri ebenizden, doktorunuzdan veya hastaneden sorun.

## **Bebek doğmadan önce...**

Bu sizin ilk bebeğinizse, küçücük bir kişinin hayatınızı nasıl altüst edeceğine şaşacaksınız. Yeni bebekler çok zaman ister ve zaman kalırsa, daha fazla bir şey yapmayacak kadar yorgun olacaksınız. İkiz sahibi olmak daha az zamana sahip olmak demektir. Doğumdan sonra yaşamı kolaylaştırmak için yapabileceklerinizi şimdi yapın. Şunları yapabilirsiniz:

- yemek hazırlayıp dondurmak
- bakkaliyeyi ve diğer ihtiyaçları istiflemek (adet bezlerini unutmayın)
- bebek kapsülünü hazırlamak.

Bütün bebekler arabada bebek kapsülü veya koruma oturağında seyahat etmelidir. Bir kapsül veya koruma oturağını kiralayabilir veya satın alabilirsiniz. Doğum birimi, kapsül kiraya verip takan kuruluşların ayrıntılarını size verebilir. Bebek kapsülleri ve koruma oturakları hakkında daha fazla bilgi için NSW Ulaştırma ile 13 22 13'den ilişkiye geçebilir veya <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> sitesine girebilirsiniz.



Hastaneye gitmek için, her ihtimale karşı çantanız hazır olsun. Evde doğum yapacaksanız bile bir çanta hazırlayın, yine de hastaneye gitme olasılığınız vardır.

## **Evde doğum yapıyorsanız**

Ebeleriniz, acil durum aygıtları da dâhil olmak üzere, ihtiyaçları olan tüm aygıtları getirecektir. Bu liste, hazırlamak isteyebileceğiniz ek bazı şeyler için kılavuzdur. Telefon numaraları listeniz elinizin altında olsun.

- Eski, henüz yıkanmış eşyalar, örneğin birkaç tane havlu, çarşaflar ve bebek battaniyeleri.
- Doğum alanını kaplamak için büyük bir plastik örtü (boya yapmada kullanılan atılabilir plastik örtüler kullanılabilir).
- Doğum süreci için hafif çerezler ve bunların yanında, destekçiler için yiyecekler.
- Su kaybını giderici, meyve suyu, şurup veya spor içecekleri gibi birkaç şişe içecek.
- Yastıklar ve minderler.
- Odayı ısıtacak portatif bir ısıtıcı.

*Doğum süreci  
ve doğum için  
hazırlanmak*

*Getting ready for labour and birth*

## Gevşeme ve nefes alma bilinci

Doğum süreci sırasında mümkün olduğunca gevşemiş olmak, gerginliği gidererek ağrının azalmasına, daha iyi çalışmasına yardımcı olmak için rahminize ve enerji tasarruf etmenize (stresli olmak enerji kullanımını artırır!) yardımcı olur. İki basit teknik kullanarak doğum sürecinde gevşemeyi öğrenebilirsiniz.

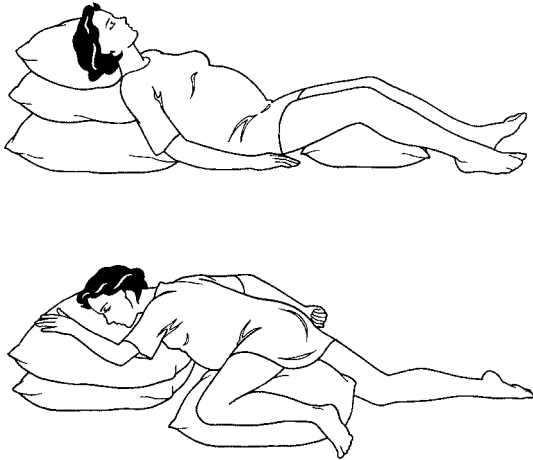
### Temel gevşeme tekniği

Bundan yararlanmak için gebe olmanız gerekmez. Yaşamınızda her zaman stresle başa çıkmakta (ve uyumakta) size yardımcı olabilir. Mümkünse bu tekniği evde her gün bir-iki kez 10 dakika uygulayın. Eşinizin ve diğer destekçinizin de bu tekniği anlaması önemlidir.

Rahat bir pozisyon bulun – oturun veya yan tarafınıza yatın. Vücudunuzun tüm kıvrımlarını destekleyecek yastıklar kullanın. İsterseniz bir dinlendirici müzik kullanın.

Sağ yumruğunuzu sıkın. Kol kaslarınızı omuzunuza kadar gerginleştirin. Şimdi gerginliği bırakın. Bırakırken ve gevşerken uzun, içinizi boşaltan bir nefes verin. Kolunuzu gevşetin. Nefes vermenin sizi nasıl gevşettiğini hissedin. Dışarı verdiğiniz her nefeste gevşeyin.

### Rahat bir pozisyon bulun



Bunu:

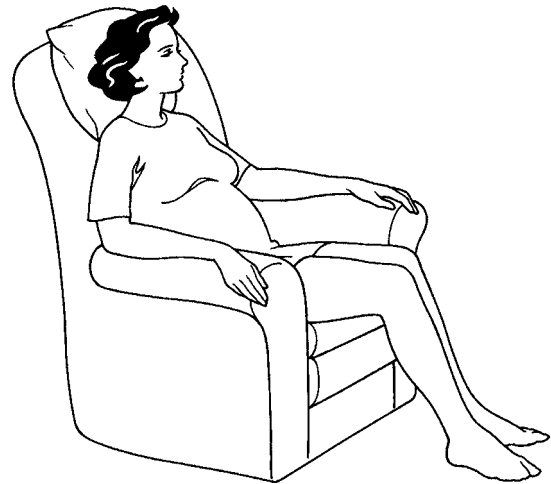
- sol el ve kolla
- sağ ayak ve bacakla
- sol ayak ve bacakla tekrarlayın.

Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın. Bunun sizi nasıl gerdiğini hissedin – şimdi nefesinizi verirken omuzlarınızı gevşetin.

Cinsel organlarınız ve makatınızın çevresindeki kasları gerin (bu kaslar pelvik tabanınızın parçasıdır). Kalçalarınızı birlikte sıkın. Sonra nefesinizi verirken bunları bırakın.

Dişlerinizi sıkın ve kaşlarınızı çatarak yüz ve kafa kaslarınızı gerin. Şimdi nefesinizi bırakıp gevşeyin.

Gergin ve gevşek kaslar arasındaki farkı öğrendiğinizde, bu adımları önce kaslarınızı germeden de yapabilirsiniz. Vücudunuzun tüm kaslarındaki gerginliği gevşetin – yüzünüzden (çeneleriniz dâhil), kollarınızdan, bacaklarınızdan, kalçalarınızdan ve pelvisinizden. Bırakın ve tamamiyle dinlenmelerine izin verin.





## Nefes alma bilinci tekniği

İnsanlar, endişeli veya stresli olduklarında çabuk ve sık nefes alır. Bunun tersini yapmak, uzun, yavaş, derin nefesler almak sakinleşip gevşemenizde size yardımcı olabilir.

Doğum sürecinizde nefes almanızın farkında olup onu yavaşlatmak şunları yapabilir:

- gerginliği gidermeye ve vücudunuzun gevşemesine yardımcı olabilir
- rahim kaslarının kasılmasına direnmek yerine bunlara 'uyum' sağlamanıza yardımcı olabilir
- doğum sürecinin ilk aşamasının sonunda rahim boynunun tamamıyla açılmasından önce hissedebileceğiniz itme isteğine karşı durmanıza yardımcı olabilir (ebeniz veya doktorunuz size yol göstereceği için doğru zamanda iteceksiniz)
- doğum sürecinde bebeğe giden oksijeni artırır
- 'karıncalanmanıza' neden olabilecek hızlı ve sık nefes almayı (hiperventilasyon) önlemede yardımcı olabilir.

## Nefes bilincini uygulamaya koymak

Sizin için ne kadar rahat olabiliyorsa o kadar yavaş ve derin nefes alın.

### *Sağlık uyarısı!*

### *Doğum süreci bebeğiniz için önemlidir*

Nefes almak üzere akciğerlerinin hazırlanması için bebekler hem doğum sürecinden hem de kadınlık organından doğumdan yararlanır. Rahminizin kasılmaları bebeğin ilk nefeslerini almaya hazırlanmasında yardımcı olur.

Nefes verdiğinizde, akciğerlerinizden çıkan hava ile vücudunuzdaki gerginliği de atmaya çalışın. Bunu yaparken sabit bir ses çıkarmak, iç çekmek veya inlemek (ahhh veya hımmm) yardımcı olabilir.

## Doğum süreci için pozisyon uygulamaları yapmak

Doğum sürecinde pozisyonları değiştirmek rahim kasılmalarınızı ve ağrıyı kontrol etmede gerçekten size yardımcı olabilir. Ama bu pozisyonların bazılarına (çöelmek veya ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde sallanmak gibi) gerçekten alışık değilseniz, gebelik sırasında bunların alıştırtmasını yapmak iyidir.

## Gerinmeler

Gerinmeler, doğum sürecinde çok fazla rahatsızlık duymadan farklı pozisyonları korumada, yorgun kasları gevşetmede ve sizi esnek tutmada yardımcı olabilir.

Gebelik sırasında her zaman gerinebilirsiniz. Her gerinmeyi mümkün olduğunca uzun tutun (sadece birkaç saniye yeterlidir). Gerinmeyi bir dakika süreyle tutabilece kadar zamanı yavaş yavaş artırın.

## Baldır gerinmesi

Yüzünüzü duvara dönerek ayaklarınız duvardan 30 cm uzaklıkta durun. Duvara dokunmak üzere kollarınızı uzatın, vücudunuzun üst kısmını öne doğru eğin, ağırlığınızı ellerinize verin. Bir ayağınızı yaklaşık bir metre arkanıza koyun, ön dizinizi bükün ve arka topuğunuzu yere doğru itin. Ağırlığınızı ellerinizin ve ön bacağınızın üzerinde saklayın. Arka bacağın baldırında bir gerinme hissetmeniz gerekir. O konumunuzu koruyun ve gerinmeyi koruyun ve nefes alın. Diğer bacakla tekrarlayın.

## Omuzları döndürmek

Bunu ayakta veya bir sandalyede rahatça otururken yapabilirsiniz. Parmaklarınızı omuzlarınıza koyun ve dirseklerinizle geriye doğru daireler çizin. Omuzlarınız ve sırtınızdaki gerginliği gidermek için kollarınızı başınızın üzerine doğru uzatın. Bu, göğüs kafesindeki baskıyı da hafifletir.

*Doğum süreci  
ve doğum*

*Labour and birth*

## İlk aşama

Her doğum süreci ve doğum farklıdır ve başladığı zamana ve süresine göre değişir. Doğum süreciniz ve doğuma ve hazırlanmak için sizin ve eşinizin neler yapabileceğine ilişkin tüm soruları ebeniz veya doktorunuz yanıtlayabilir. Doğum sürecinin üç ana aşaması vardır. Her aşamanın süresi kadından kadına değişir. Herkes farklıdır.

Doğum sürecine gireceğinizi nasıl bileceksiniz? Çoğu kadın, doğum süreci başlarken şu belirtilerden birini veya birkaçını yaşar:

- rahim kaslarının kasılması
- bir 'şov'
- suyun gelmesi.

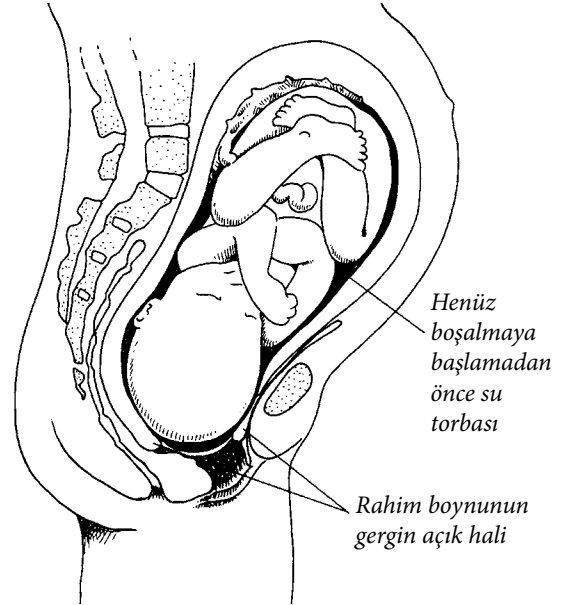
Doğum sürecinin ilk aşamasında rahminiz, rahim boynunu kısaltmaya ve inceltmeye çalışır. İlk doğum sürecinizde rahim boynunun bu kısalması ve incilmesi zor bir iş olabilir ve sizi iyice yorabilir, o nedenle elden geldiğince dinlenmek önemlidir. Bu süreç birkaç gün sürebilir.

İlk aşama ilerlerken, rahminiz, rahim boynunu açmak için kasılmaya başlar. Bu kasılmalar, rahim boynu bebeğin çıkmasını olanaklı kılmak için 10 santim kadar açılana değin sürer.

### Bu ne kadar sürer?

Bu ilk aşama, ilk bebek için ortalama 10 ile 14 saat arası, ikinci bebek için 8 saat kadar sürer.

### İlk aşamada bebeğin pozisyonu



## ***Nefes alma bilinci tekniğini anımsayın!***

Doğum sürecinin ilk aşamasında erken kasılmalarınız başladığında, normal nefes alarak gevşemeye çalışın. En iyisi, kasılmaları bu erken aşamada umursamamaya çalışmak ve normal düzeninizi sürdürmek, mümkün olduğunca dolaşmaktır.

İlk aşama kasılmaları sırasında normal nefes alarak gevşemek zorlaştığında, derin ve yavaş nefes almaya mümkün olduğu kadar uzun süre devam edin. Kasılmalar şiddetlendikçe nefes almanız biraz hızlanacaktır ama nefes almanızı normal hıza indirmeye veya biraz daha yavaşlatmaya çalışın.

Her kasılmanın başlangıcında ve sonunda derin bir nefes alıp verin (büyük bir iç çekme gibi) ve nefesinizi verirken omuzlarınızı gevşetin. Bu, vücudunuza gevşemesi için işaret vermenize yardımcı olacaktır.

Her kasılmadan sonra mümkün olduğunca çabuk bir şekilde normal nefes almaya dönmeyi unutmayın.

## **Rahim kaslarının kasılması**

Kadınlar kasılmaları farklı şekillerde tarif eder ve yaşar. Kasılmalar şöyle hissedilebilir:

- aybaşı hissi veren alt karın krampları
- sürekli donuk bel ağrısı
- bacaklarınızın üst tarafının içinden aşağı doğru inen ağrı.

Başta bu kasılmalar kısadır ve aralarında uzun zaman olabilir – bazen birbirlerinden 30 dakika kadar aralıklı olurlar. Ancak sonra uzarlar, güçlenirler ve aralarındaki zaman kısalmaya başlar.

Kasılmalar, bir dakika sürene ve her iki üç dakikada bir olacak şekilde hızlanana kadar gittikçe sıklaşır, daha ağrılı olur ve uzar.

Kasılmalar güçlendikçe ve sıklaştıkça endişelenebilir ve hatta kontrolünüzü kaybedebilirsiniz. Kasılma başladığında derin bir nefes almak ve ritmik bir şekilde soluyarak nefes verme üzerinde durmak yardımcı olur. İç çekmek veya inlemek ya da ritmik sesler çıkarmak yardımcı olabilir. Teker teker her kasılma üzerinde yoğunlaşmaya çalışın. Kasılma sona erdiğinde derin bir soluk alıp verin. Bu, kasılmalar arasında gevşemenize yardımcı olur. Birçok kadın etrafta dolaşıp rahat pozisyonlar bulmanın yardımcı olduğunu söyler; kasılmalar sırasında bu, bir şeye dayanmak ve kalçalarınızı sallamak veya dört ayak üzerinde sallanmak anlamına gelebilir. Doğum süreci ağrısını azaltmak ve daha fazla kontrolde kalmanız için yardımcı olmak üzere bir banyo veya duş da yararlı olabilir. Doğum süreciniz ilerledikçe size yardımcı olmak üzere sizin için farklı şeyler tavsiye edecektir ama, nasıl hareket etmeniz ve nefes almanız konularında yapacaklarınızı vücudunuzun size söyleyeceğini anımsamaya değer.

### **Bir 'şov'**

Ayrıca kanlı veya pembe renkli sümüksü bir madde de çıkarabilirsiniz. Bu, rahim boynunu kapatmakta olan tıkaçtır. Rahim boynunuzun esnemeye başladığı anlamını taşır. Şov, kasılmalar başlamadan saatlerce, hatta günlerce önce ortaya çıkabilir.

### **Suyun gelmesi**

'Suyun gelmesi', bebeğinizi tutan torbanın, yani su kesesinin patlaması ve amniyotik sıvının sızması veya fışkırması demektir. Gelen su, bebeğiniz içinde büyürken onu çevreleyen ve koruyan amniyotik sıvıdır. Bu su genellikle berraktır ama sarı veya saman rengi de olabilir. Yeşil veya kırmızı ise, bir sorun olabilir. Rengi ne olursa olsun, sizi, bebeğinizi veya bebeğinizin pozisyonunu kontrol edebilmeleri için doğum merkezimize ya da hastaneye gitmeniz gerekebileceğinden, bir ped koyup ebenize, doğum biriminize veya doktorunuza telefon etmelisiniz.

Suyunuz geldiyse ve 24 saat sonra hâlâ düzenli kasılmalarınız olmuyorsa, enfeksiyon riski olabileceğinden, doğum sürecinizin başlatılması gerekebilir. Ebeniz veya doktorunuz bu konuda sizinle konuşacaktır.

### **Eşiniz veya destekçiniz nasıl yardımcı olabilir.**

Doğum sürecinin daha rahat olması için eşinizin veya destekçinizin yapabileceği birçok şey vardır. Ama onların da hazırlıklı olmaları gerektiğini unutmayın. Doğumun neleri kapsadığını anladıklarından emin olun. Doğum planınız ve doğum sürecinde nasıl yardımcı olabilecekleri hakkında onlarla konuşun.

Şunları yapabilirler:

- sizinle kalıp size eşlik etmek. (birden fazla destekçisi olmak iyidir. Birisi sizinle kalırken diğeri mola verebilir)
- elinizi tutmak, sizinle konuşmak, size cesaret vermek ve ağrının geçeceğini size anımsatmak
- size su ve buz getirmek
- gevşeme tekniklerini kullanmanızı size anımsatmak
- size masaj yapmak
- pozisyonunuzu değiştirmenize yardımcı etmek
- gerektiğinde hastane görevlilerinin dikkatini çekmek
- herhangi bir tedavi konusunda karar vermenize yardımcı olmak.

Ancak kimi kadınlar, doğum süreci zor oluyorsa kendilerine dokunulmasını ve onlarla konuşulmasını istemezler. Bu, olabilir. Doğum sürecinde desteklendiğini hissetmek ve korkmamak önemlidir. Bu, kasılma sancısını kontrol edebilmenize yardımcı olmak için vücudunuzun doğal tepkiler vermesi açısından yararlıdır. Her kasılma üzerinde yoğunlaştıkça aklınız bedeninize takılırsa da, destekçilerinizden gelecek cesaretlendirme sözleri tüm doğum sürecinde önemlidir.

## Hemen hastaneye gitmeli miyim?

Paniğe kapılmayın. Ebenizi veya doktorunuzu arayıp onlarla kasılmalarınız ve kendinizi nasıl hissettiğiniz hakkında konuşmak iyi olur. Suyunuz gelmişse bunu onlara mutlaka söyleyin. Şu durumlarda genellikle en iyisi biraz evde kalıp dinlenmeye çalışmaktır:

- doğum sürecinin ilk aşamalarındaysanız
- kendinizi rahat hissediyorsanız
- gebeliğiniz sağlıklı ve normal geçmişse.

Bu sürede şunlar yararlı olur:

- kasılmalar arasında yürüyüp dolaşmak
- evdeki işlerinizi sürdürmek (kolay işlerinizi – ağır kaldırmak yok)
- bir duş almak veya banyo yapmak.

Normal olarak yiyip içmek uygundur. Bol su içmeniz önemlidir, düzenli olarak su için.

Gebeliğiniz sırasında, ebeniz veya doktorunuz ne zaman hastaneye gitmeniz gerektiğini ve zamanı geldiğinde kiminle ilişkiye geçmeniz gerektiğini sizinle konuşacaktır.

Genellikle, şu durumlarda ebenizi, doktorunuzu veya doğum biriminizi arayıp hastaneye gitmeniz gerekecektir:

- kadınlık organından parlak kanlı sıvı gelmişse
- su gibi bir sıvı fışkırırsa veya sızarsa (bu, amniyotik sıvı olabilir)
- sancılar daha düzenli aralıklarla olursa
- sizin veya eşinizin endişeleri olursa.

Hastaneye gitmek için yola çıkmadan önce ebenize, doktorunuza veya doğum biriminize yolda olduğunuzu bildirin. Bir destekçiniz varsa ve yanınızda değilse, onu da aramayı unutmayın.

## Hastaneye gittiğimde ne olur?

Bu, hastaneye bağlıdır ama genellikle ebe:

- bileğinize bir kimlik bileziği takacaktır
- size neler olacağı hakkında sizinle konuşacaktır
- ateşinizi, nabzınızı ve tansiyonunuzu ölçecektir
- karnınıza dokunarak bebeğin pozisyonunu kontrol edecektir
- bebeğin kalp atışlarını ölçecektir
- kasılmalarınızın aralıklarını ölçecektir
- idrarınızı testten geçirecektir
- (ebe, doğum sürecine girdiğinizi düşünürse) rahim boynunuzun ne kadar açıldığını görmek ve bebeğin pozisyonunu kontrol etmek için belki bir iç muayene yapacaktır.

Ebe, ilerlemenizi ve bebeğinizin durumunu, ilk aşama sırasında zaman zaman düzenli olarak kontrol etmeyi sürdürecektir. Sık sık pozisyon değiştirme, belinizde veya karnınızda sıcak su torbası kullanma, bir bel ovuşturması, ılık duşlar veya banyoya/spaya/doğum havuzuna girme gereği hissedebilirsiniz.

Ebenizden veya destekçinizden, rahat bir pozisyon bulmanıza yardımcı olmasını isteyin ve ayakta durma, çömelme ve dört ayak üzerine gelme gibi pozisyonları deneyin.

## Doğum sürecinizin ilerlemesine yardımcı olmak

Doğum sürecinizin ne kadar çabuk ilerleyeceği, bebeğin aşağı inmesi veya pelvisten geçmesi ve güçlü düzenli kasılmalarla rahim boynunun açılması (genişlemesi) gibi birkaç şeye bağlıdır. Doğum sürecinizin ilerlemesine birçok şekilde yardımcı olabilirsiniz.

## Kendini mümkün olduğunca rahat hissetmek

Yararlı olabilecek şeyler şunları içerir:

- müzik
- aromaterapi
- gevşeme ve nefes alma teknikleri.

Karnın alt kısmına veya bele koyulacak sıcak su torbaları iyi hissetmenizi sağlayabilir. Bazı hastaneler, yakma ihtimallerine karşı bunlara izin vermediği için bunu, önce ebenize sorun. Sıcak duşlar ve banyolar da yararlı olabilir.

### Hareketli olmak

Odada veya koridorda, elinizden geldiğince dolaşın. Hareketli olmak sancıyı aklınızdan çıkarabilir. Yararlı oluyorsa eşinize veya destekçinize dayanın.

### Pozisyonları değiştirmek

Şunları deneyin:

- ayakta durmak
- çömelmek
- elleriniz ve dizleriniz üzerinde sallanmak
- destekçinizle sırt sırta oturmak.

### Masaj

Masaj, doğum süreci sırasında kas gerginliğinin azalmasına ve gevşemenize yardımcı olabilir. Eşiniz veya diğer destekçiniz düz veya döndürerek yapabilir. Bel ağrısı için, sıkıca bastırarak daha küçük hareketler deneyebilir. Elleri daima vücuduzuna dokunuyor olsun.

### İnlemek veya homurdanmak

Doğum sürecinde sessiz kalmanın ödülü yoktur (atletler ve halterciler kendilerini zorlarken homurdanabiliyorsa, bunu siz de yapabilirsiniz). Sessiz kalmaya çalışmak sizi sadece gerebilir.



*“Rahim kaslarının kasılmaları sırasında yürümek bana sancı ile başa çıkmamda, uzanırken olduğundan çok daha fazla yardımcı oldu.” Lynette*

### Niçin su?

Doğum sürecinde su içinde olmak rahatlık ve ağrının giderilmesi için çok etkili olabilir. Su, gevşemenize yardımcı olacak destek ve hafifletmeyi sağlar.

Doğum sürecinde ılık suyun içinde yatmak, vücudunuzun doğal ağrı gidericiler (endorfin) üretmesine yardımcı olarak stres hormonlarını ve ağrıyı azaltır. Kas gerginliğini hafifletebilir ve kasılmalar arasında gevşemenize yardımcı olur. Su içindeki doğum süreci:

- önemli ölçüde ağrı giderimi sağlar
- uyuşturucu ve müdahale, özellikle epidural ihtiyacını azaltır
- doğum sürecinde kontrolün sizde olduğunu hissetmenize ve nasıl baş ettiğinizden daha memnun olmanıza yardımcı olur
- kas ağrılarını ve stresi gidererek ağırlıksızlık duygusu sağlar
- doğum sürecini hızlandırır
- sizi daha gevşetir ve fazla enerji harcamamanızı sağlar.

## Doğum sürecinde ağrının giderilmesi

Herkesin sancı hissi ve bununla başa çıkması farklıdır. Doğum sürecinde sancıyla başa çıkmanıza yardımcı olabilecek birçok şey vardır. Ancak, doğum sancısı çekinceye kadar, nasıl başa çıkacağınızı veya yapılacak en iyi şeyin ne olduğunu bilmezsiniz, o nedenle, farklı yolları demeye hazır olun.

Sancıyla nasıl başa çıkacağınızı etkileyebilecek diğer şeyler şunlardır:

- doğum sürecinin süresi ve bu süreci gece veya gündüz yaşıyor olmanız. Gece süren uzun bir doğum sürecinden yorgun düşmüşseniz, sancıyla başa çıkmak daha zor olabilir
- endişelenmek. Endişe sizi gerer ve bu da her tür sancı ve rahatsızlığı daha beter yapar. Doğum sürecinde bekleyebileceklerinizi bilmek, size cesaret ve güvence verecek kişilerin olması ve sizi rahatlatan bir ortamda olmanız, gevşeyip kendinizi daha güvenli hissetmenize yardımcı olabilir.

Yukardaki, hareketli olmak ve pozisyonları değiştirmek gibi tavsiyelerden çoğu sancıyla başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Ama bazen ilaca ihtiyacınız olabilir. İşte mevcut olan yaygın ilaç türlerinin bir özeti. Farklı seçenekler ve yan etkileri hakkında daha fazla bilgi için ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

*“Tılık bir banyoda, her kasılmada kendimi yukarı çekerek dinlenebiliyordum. Sancılar arasında sıcak suda sırt üstü yatıyordum. Sanırım gebelik yoga sınıflarım, ağrıyla mücadele yerine, her kasılma ile başa çıkmamda yardımcı oldu.” Karen*





## Doğum sürecinde sancının giderilmesi

Uyuşturucular	Tanım	Ana avantajlar	Ana dezavantajlar	Bebek üzerindeki etki
Parasetamol	Tabletler veya kapsüller.	<ul style="list-style-type: none"><li>Bunları evde alabilirsiniz.</li><li>Gebelikte kullanmak güvenlidir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sadece sancı kesici etki.</li></ul>	Bilinen etkisi yok.
Gülme gazı	Ağızlık veya maske yoluyla içe çekilen gülme gazı ve oksijen karışımı.	<ul style="list-style-type: none"><li>Ne kadar kullandığınızı kendiniz kontrol edersiniz.</li><li>Kısa süreli etki.</li><li>Sadece gazı içe çekince işe yarar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sancıyı tamamen kesmez ama azaltır.</li><li>Midenizi bulandırabilir, uyuşukluk verebilir veya kafanızı karıştırabilir.</li></ul>	Bilinen etkisi yok.
Morfin	İğneyle verilebilir narkotik uyuşturucu.	<ul style="list-style-type: none"><li>Doğum sürecinin başında iyi ağrı giderimi sağlar.</li><li>20 dakika sonra etkisi görülmeye başlar ve etki 2-4 saat sürer.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Midenizi bulandırabilir ve uyuşukluk verebilir.</li></ul>	Bebek, doğduğunda bazen biraz uykulu olabilir ve yavaş nefes alabilir, bu da meme emmeye başlama yeteneğini etkileyebilir.
Epidural	Belinizden aşağısını uyuşturan bir anestetik. Belinize küçük bir tüp sokulur ve gerektiğinde daha fazla epidural verilir.	<ul style="list-style-type: none"><li>Daha fazla, uzun süreli ağrı giderimi sağlar.</li><li>Doğum sürecinin özellikle ikinci aşamasında daha güvenlidir ve etkili ağrı giderimi sağlar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Doğum süreci sırasında dolaşmayacaksınız.</li><li>Doğum süreci sırasında bebeği dışarı itmenizi güçleştirebilir.</li><li>Doğum sürecini ilerletmek için oksitosin, forsep ile doğum veya vakumlu çekme gibi diğer müdahalelerin olasılığını artırır.</li><li>Bacaklarınızı doğumdan sonra bir süre uyuşuk bırakabilir.</li></ul>	Kullanılan ilaçların etkileri, bebeğin doğumuyla ilişkili diğer müdahalelere bağlıdır. Epiduralde kullanılan bazı uyuşturucular eşten (plasantadan) geçip ilk birkaç günde bebeğin emzirmesini etkileyebilir.

## Ne zaman yardım gereklidir: tıbbi müdahaleler

'Müdahale', doğum sürecine ebe ya da doktorun gerçek anlamda müdahale etmesi demektir. Avustralya'da doğum sırasında müdahalelerin çok sık kullanıldığına dair endişeler vardır. Bu konuda da farklı görüşler vardır. Kimileri müdahalelerin doğumu daha güvenli hale getirdiğini söyler. Diğerleri, bir müdahalenin diğerlerini de gerektirebileceğini söyler. Örneğin, doğum sürecinin başlatılması, çabuk ve güçlü bir şekilde başladıkları için kasılmalarla başa çıkmayı güçleştirebilir. Bu, doğal doğum sürecine girdiğiniz zamandan daha güçlü sancı giderimine ihtiyacınız olabileceği anlamına gelebilir.

Sağlıklıysanız ve gebeliğiniz ve doğum süreciniz normalse, herhangi bir müdahaleye ihtiyaç duymayabilirsiniz.

Bu bölüm, doğum süreci ve doğumda kullanılan bir takım yaygın müdahaleleri anlatır. Gebe iken, ebe ve doktorunuzla bunlar hakkında konuşun. Şu sorulardan bazılarını sormak isteyebilirsiniz:

- niçin bu müdahaleye ihtiyacım olacak
- benim ve bebeğim için riskleri ve yararları nelerdir
- başka alternatifleri var mıdır
- daha fazla müdahaleye ihtiyacımı artırma olasılığı var mı
- müdahale olasılığımı azaltmak için, gebe iken herhangi bir şey yapabilir miyim
- hastanenin bu müdahaleye ilişkin politikası ve bunu destekleyecek kanıtı nedir
- acıtacak mı
- nekahatimi etkileyecek mi
- emzirme yeteneğimi etkileyecek mi
- gelecekteki gebelikleri etkileyecek mi?

Ebeniz veya doktorunuz, siz kabul etmeden önce herhangi bir müdahalenin artı ve eksilerini sizinle görüşmelidir.

## Doğum sürecinin başlatılması

Bazen doktorunuz doğum sürecinin, kendi kendine başlamasını beklemek yerine yapay olarak başlatılmasını önerebilir. Doğumu başlatmanın nedenleri arasında, çoklu doğum, şeker hastalığı, böbrek sorunları, yüksek tansiyon veya gebeliğin 41 haftayı geçmei vardır.

Doğum süreciniz başlatılıyorsa, bu işlemi doktorunuz ve ebenizle görüşmeniz önemlidir. Başlatmanın yararlarının risklere üstün gelmesi gerekir. Doğum sürecinin başlatılmasının bazı riskleri vardır, forsep veya vakumlu çekme ile doğum yapma ve sezaryen ameliyatı olma riski daha yüksektir.

## Doğum sürecini ve kasılmaları başlatma yolları

- **Zarları çekmek göreceli olarak basit bir tekniktir.** Kadınlik organı muayenesi sırasında ebe ve ya doktor, zarları bozmak için parmağıyla dairesel hareketler yapar. Kanıtlar zarları çekmenin doğum sürecinin başlangıcını ilerleteceğini ve diğer başlatma yöntemlerine ihtiyacı azaltacağını belirtmektedir.
- **Prostaglandin vücudunuzun ürettiği bir hormundur.** Rahim boynunuzun yumuşamasına yardımcı olur. Prostin® ve Cirvidil® prostaglandinin iki sentetik türüdür. Yumuşatmak için kadınlik organına, rahim boynunun yakınına yerleştirilirler. Bu, kasılmaları da başlatabilir. Etkileri 6 ile 18 saat arasındaki bir süre içinde başlayabilir. Risklerden biri, bu başlatma yönteminin rahminizi aşırı ölçüde uyarabilmesi ve bebek için zorluklar yaratabilmesidir.
- **Rahim boynunun mekanik olarak olgunlaştırılması,** rahim boynunun yumuşatılıp açılması için küçük bir plastik sonda kullanılır.
- **Suyu getirtmek,** (amniyotomi denir) amniyotik sıvıyı içeren zarı yavaşça delmek için bir doktorun veya ebenin, kadınlik organından açık rahim boynuna bir aygıt sokmasını içerir. Bu, bebeğin başının rahim boynuna aşağı doğru daha fazla baskı yapmasına olanak tanıyarak hormonları ve kasılmaları artırır.

- **Oksitosin, vücudunuzun doğum sürecinde doğal olarak ürettiği bir hormondur.** Rahmi kasar. Damardan (IV) damlatma yoluyla sentetik oksitosin (Syntocinon®) vermek kasılmaların başlamasına yardımcı olur. Oksitosinin dezavantajı, kasılmaları daha zorlu hale getirebilecek olmasıdır. Bu da ağrı giderimine daha fazla ihtiyacınız olabilecek demektir. İstediyinizde dolaşabilmeniz için, damlatıcının portatif bir ayaklığa takılmasını isteyebilirsiniz. Etkisinin daha belirgin ve hızlı olması ve etkisinin prostaglandinden daha kolay geçmesi dışında, oksitosinin riskleri prostaglandin gibidir. Yan etkileri için sizin ve bebeğinizin doğum süreci sırasında sürekli izlenmeniz gerekecektir.

Doğum sürecini başlatmak için bu tıbbî müdahalelerin birkaçının birlikte yapılması gerekebilir.

### **Hızlandırma**

Bu, doğum sürecinin hızını artırmak demektir. Doğum süreci doğal olarak başladığında ama yavaş ilerlediğinde yapılabilir. Bu, genellikle ebeniz ve doktorunuz tarafından suyun gelmesini sağlayarak veya damardan oksitosinli (kasılmaları artıran bir ilaç) serum verilerek yapılabilir. Riskleri, doğum sürecini başlatmak için oksitosin kullanıldığı zamanki kadardır.

### **Bebeğin doğum sürecinde izlenmesi**

Bebeğin başa çıkabildiğinden emin olmak için, doğum sürecindeki kalp atışlarının kontrol edilmesi önemlidir. Bebeğin kalp atışlarındaki bir değişiklik, bebeğin yeterli oksijen almadığının bir belirtisi olabilir. Buna, 'cenin sıkıntısı' denir.

Kalp atışları şöyle izlenebilir:

- **Dinleyerek** Ebe (her 15-30 dakikada bir) kulağını veya bir kulaklığı karnınıza bastırarak bebeğin kalp atışlarını kontrol edebilir. Bu izleme, gebeliğiniz sağlıklı ve normale ve siz iyi iseniz, salık verilir.
- **Dışardan sürekli cenin izleme** Karnınızın etrafına bağlanmış bir elektronik izleme aracı kullanmak. Bu, bebeğin kalp atışlarını ve sizin kasılmalarınızı bir kağıda sürekli kaydeder. Dış izleme, komplikasyonlar veya komplikasyon riskleri varsa kullanılır. Kimi izleme araçları hareketlerinizi sınırlar. Sürekli izlenmeniz gerektiği salık verilirse, dolaşmanızı olanaklı kılacak bir gereç olup olmadığını sorun.
- **İçerden cenin izleme** Bu, kadınlık organı yolu ile bebeğin başına bir ölçüm ucu iliştiren bir elektronik izleyici kullanır. Bu sadece, dışardan izleme sorunlu oluyorsa, kayıt niteliği kötü ise veya ikiz gebeliğinde kullanılmalıdır. HIV virüsü taşıyorsanız veya sarılık C hastalığınız varsa, kullanılmamalıdır.
- **Cenin kafatasından kan örneği olarak** Bebeğinizin kafatasından (iğne batması gibi) birkaç damla kan alınır. Bu tür izleme, bebeğin doğum sürecindeki koşulu hakkında derhal bir rapor verir. Bu test, doktolar sürekli izlemenin sağladığından daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarlarsa yapılacaktır. Bazen bu testin yinelenmesi gerekir. Sonuç, bebeğin hemen doğması gerekip gerekmediğini belirtecektir.

## Doğum yapmak için en iyi pozisyon nedir?

En iyi pozisyon sizin en rahat ettiğiniz pozisyonudur. Oturma, çömelme, bacakları açıp sandalyede ters oturma veya ayakta durma gibi yerçekimini kullanan pozisyonlar, arka üstü yatmaktan iyidir. Yerçekimi itmenize ve bebeğin başının doğum kanalından dışarı çıkmasına yardımcı olur. Dört ayak üstünde olmayı da tercih edebilirsiniz. Bu pozisyon, belinizden baskıyı alacağından sancının giderilmesine yardımcı olabilir. Yatarak doğum yapmakla karşılaştırıldığında, bu pozisyonlar doğum sürecini biraz kısaltıp daha az sancılı yapabilir. Kasılmalarla belinizde sancı da varsa, arka üstü yatmak özellikle rahatsızlık verici olabilir.

## Geçiş dönemi

Bu, ilk aşamanın sonuna yakın köklü bir değişiklik zamanıdır. Rahim boynunuz neredeyse tamamen açılmıştır. Yakında bebek kadınlık organına doğru aşağıya inmeye başlayacaktır.

Kimi kadınlar bunun doğum sürecinin en zor bölümü olduğunu söyler. Güçlü kasılmalar 60-90 saniye arası sürebilir ve bir-iki dakikalık aralıklarla gelebilir. Kendinizi şöyle hissedebilirsiniz:

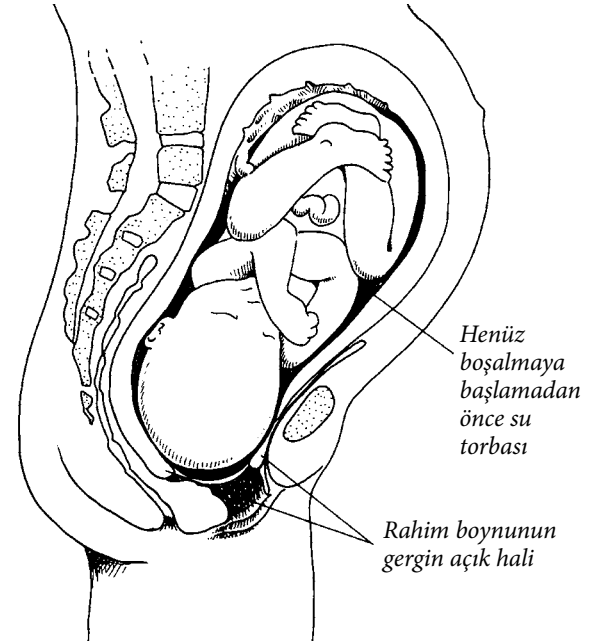
- titrek
- sıcak ve soğuk
- bulantılı (kusabilirsiniz bile)
- sinirli veya endişeli
- artık altından kalkamayacakmışsınız gibi
- kontrol dışı.

Bunlar normal duygulardır, ama bu belirtilerden hiç birini hissetmeyebilirsiniz.

### Ne kadar sürer?

Geçiş beş dakika ile bir saatten uzun bir süre arasında sürebilir.

### Geçiş sırasında bebeğin pozisyonu

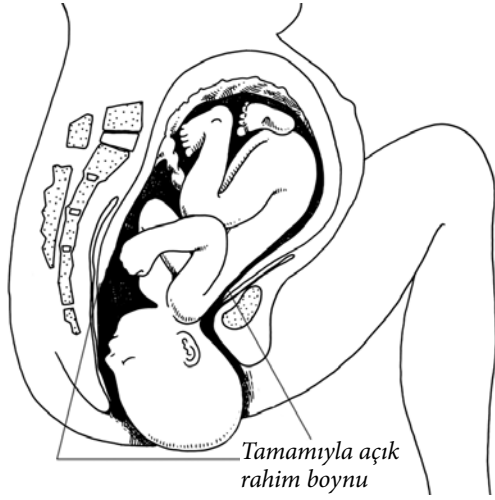


## İkinci aşama

İkinci aşamada, bebeğinizin dışarı itilmesine yardımcı olursunuz. Sanki tuvalete gidiyormuşçasına dışarı itme isteği duyarsınız. Bebeğin başı kadınlık organının girişine yaklaştıkça bir gerilme, yanma hissi olabilir.

### Ne kadar sürer?

İkinci aşama, ilk doğum sürecinde 2 saate kadar, ikincisinde ise bir saate kadar sürebilir, ama Epidural bu aşamayı uzatabilir.



### Epizyotomi – artıları ve eksileri

Epizyotomi, kadının apış arasında (kadınlık organı ile makat arası) ameliyatla yapılan bir kesiktir. Doğum sırasında, bebeğin başı dışarı çıktığında apış aranzın yırtılma olasılığı vardır. Bu, forsep kullanıldığında daha büyük bir olasılıktır. Araştırmalar, epizyotominin dikkatli bir şekilde kullanılmasının, kadınlık organı veya apış arası yırtılmalarını azalttığını göstermiştir. Apış arası yırtılmaları, forsepli doğumlarda daha büyük bir olasılıktır. Epizyotomi veya kaslarında yırtılma olan kadınlar için dikiş gerekir. Bu konuda, doğum sürecinden önce ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

*“Doğum sürecini sevdim. Sancı gerçekten kötüydü, ama onu atlatabileceğimi bilmek harikaydı.”*  
Katrina

## Forsepli veya vakumlu çekme ile (aletle yapılan) doğum

Bazen bebeklerin, forsep veya vakumlu çekme yardımı ile doğması gerekir. Bu, şu nedenlerle olabilir:

- anne bebeği dışarı itmekte güçlük çekiyorsa
- bebek biçimsiz bir pozisyondaydı
- bebeğin, yeterli oksijen alamadığı için çabucak çıkarılması gerekiyorsa.

Aletle doğumun iki yöntemi vardır:

- **Forsepler**, bebeğin başının etrafına yerleştirilen kıskaçlar gibidir. Bebeğin kadınlık organından çıkmasına yardım için kullanılır. Forseple doğuma ihtiyacınız varsa, genellikle episyotomiye de ihtiyacınız olacaktır.
- **Vakumlu çekme (vantuz)**, bir pompaya iliştirilmiş bir çanak gibi bir alettir. Çanak kadınlık organının içine ve bebeğin başına konulur. Pompa bir vakum etkisi yaratır. Doktorun, genellikle kasılmalarınız olduğunda ve iterken, hafifçe bebeği dışarı çekebilmesi için, bebeğin başını çanakta tutar.

Doğum sırasında neler olduğuna bağlı olarak yöntemi doktorunuz seçecektir – bazen en iyisi forseplerdir, bazen de vakumlu çekmeyi kullanmak daha iyidir. Bu, planlama yapmanız yerine, genellikle zamanı geldiğinde verilmesi gereken bir karardır. Bu işlemlerden önce ebeniz veya doktorunuz neler olacağını ve olası yan etkileri anlatır.

## Sezaryen ameliyatı

Sezaryen ameliyatı yapıldığında bebek, karından rahime açılan bir kesikten doğar. Sezaryen ameliyatı genellikle kasık kemiğinin üzerinden iki veya üç parmak uzaklıkta hafif yatay bir kesme ile yapılır ki yara izi, cinsel organ çevresindeki kıllar tarafından kapatılsın. Bazı sezaryen ameliyatlari seçime bağlıdır (yani 'planlanmışlardır'), diğerleri acil vakalardır.

Seçmeli sezaryen ameliyatlari doğum süreci başlamadan önce yapılır. Bebek için sorunlar yaratılabileceğinden, tıbbî bir neden yoksa, 39'uncu haftadan öncesi için planlanmamalıdır.

Sezaryen ameliyatlari şu nedenlerle gerekli olabilirler:

- bebek biçimsiz bir pozisyondaydı – poposu veya ayakları öndedir ya da yan yatmaktadır
- doğum çokludur (kimi durumlarda)
- bebek doğum sürecinde sıkıntılı ise
- siz veya bebeğiniz bir nedenle risk altındaysanız ve doğumun hemen olması gerekiyorsa
- eş (plasenta) bebeğin çıkış yolunu kapatıyorsa
- doğum süreci ilerlemiyorsa.

Sezaryen ameliyatı genellikle bir epidural veya belden verilen ya da genel anestezi ile yapılır. Sezaryen ameliyatına ihtiyacınız olursa, anestezi seçenekleri de dâhil, bu işlem hakkındaki bilgileri yararlı bulacaksınız.

Sezaryen ameliyatının epidural anestezi ile yapılması, bebeğiniz doğduğunda ayık olacağınız anlamını taşır. Eşiniz veya destekçiniz ameliyathanede olabilir, böylece doğduğunda bebeği ikiniz de görebilirsiniz. Epidural ayrıca mükemmel bir ameliyat sonrası ağrı giderimi sağlar.

Ameliyathanede veya ayılma odasında doğum sonrasında bebeğinizle ciltten cilde temas isteyebilirsiniz. Bu, anne ve bebek bağıllığını iletir, bebeğinizi sıcak tutar ve meme emmeye başlamasına yardımcı olur. Bebeğinizi başlangıçta ciltten cilde tutamıyorsanız, eşinizin tutmasını isteyin ve sonra bebeği, yapabildiğiniz en kısa zaman içinde, göğsünüze yerleştirin.

## Üçüncü aşama

Sezaryen ameliyatından sonra bebeğiniz daha fazla bakıma ihtiyaç duyabilir ve sizin hastanede daha uzun kalmanız gerekebilir. Bir veya iki gün için size serum ve bir katheter (idrarı boşaltmak için bir tüp) bağlanacaktır. Sezaryen ameliyatı önemli bir ameliyat olduğundan, eve döndüğünüzde iyileşmeniz için daha fazla zamana ihtiyacınız olacaktır. İyileşme altı hafta sürebilir ve bebeğinize bakmanızı güçleştirebilir. Kaslarınızı yeniden çalıştırmanız için sezaryen ameliyatından sonra egzersizler çok önemlidir. Ebeniz, doktorunuz veya fizik tedavisi uzmanınız ne zaman başlamanız gerektiği konusunda sizi bilgilendirecektir.

Doğumdan sonraki birkaç gün içinde emzirme, anne ve bebek için çok önemlidir. Sezaryen ameliyatı olmuşsanız veya doğumdan sonra çok yorgun ve uykuluysanız, bebeğinizi güvenlikle emzirmenizi sağlamak için çok daha özenli olmalısınız.

Doğum sürecinin üçüncü ve son aşaması, bebeğiniz doğduğunda başlar ve rahim, eşi (plasentayı) dışarı atana kadar sürer. Bu aşama, genellikle diğer ikisinden daha kısa ve daha az sancılıdır. Ancak, çok önemli bir aşamadır ve herkes rahatlamadan önce tamamlanmalıdır.

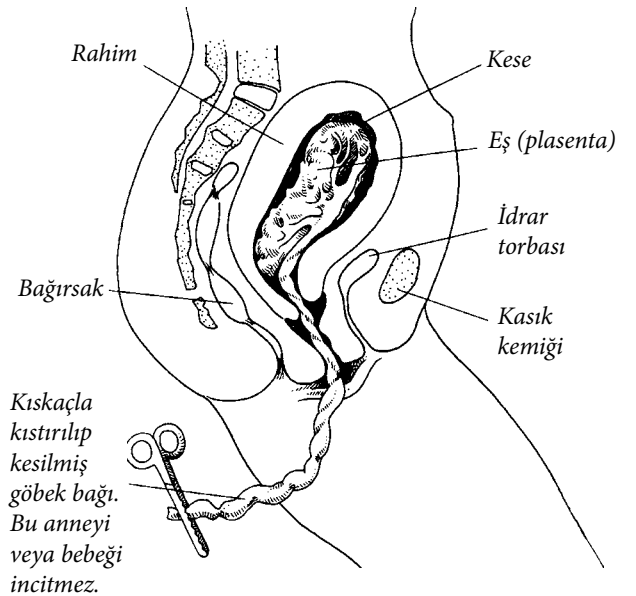
### Ne kadar sürer?

Kimi kadınlar, rahmin eşi (plasentayı) daha çabuk dışarı atabilmesi için bir sentetik oksitosin iğnesi (Syntocinon®) olmak ister. Buna aktif denetim denir ve doğum sonrası aşırı kanamayı önleyen en iyi yoldur. İğneden sonra, bu aşama genellikle 5-10 dakika sürer.

Kimi kadınlar eşin (plasentanın) iğnesiz doğal olarak çıkmasını (doğal üçüncü aşama denir) beklemeyi yeğler. Doğal bir üçüncü aşama bir saate yakın sürebilir. Hangi seçeneğin sizin için en iyisi olduğu hakkında, ebeniz veya doktorunuzla gebeliğiniz sırasında konuşun. Bu, bilgiye dayanan bir karar vermenize yardımcı olacaktır.

### Sağlık uyarısı!

Sezaryen ameliyatı 39'uncu haftadan önce yapılırsa ve doğum süreci olmamışsa, bebeğin daha fazla soluk alma sorunu olur. Bu nedenle, planlanmış sezaryen ameliyatı, 39'uncu haftadan önce yapılmamalıdır.



## Bebeğim doğduktan sonra ne olur?

Her şey iyi gitmişse, bebek size verilecektir ve onunla cilt-cilde temas edebilir, bebeğin cildine dokunup okşayabilir ve yakınlaşabilirsiniz. Cilt-cilde temas bebeğin çıplak olması ve sizin çıplak göğsünüzde yatması demektir. Bu, şu nedenlerle siz ve bebek için iyidir:

- bağıllığı iletir
- bebeği sıcak tutar
- bebeğin kalp atışlarınızı hissetmesine ve cildinizi koklamasına olanak sağlar. Bebeğe orada olduğunuzu söyler ve vücudunuzun dışındaki yaşama uyum sağlamasına yardımcı olur
- emzirmesi için bebeği teşvik eder (ama başlangıçtaki bu cilt-cilde temas, emzirmiyorsanız bile önemlidir)
- rahminizi kasılı tutarak kan kaybını en aza indiren oksitosin üretmesi için vücudunuzu teşvik eder.

Hemen hemen aynı zamanda, göbek bağı kısırılıp kesilir (bu, sizi veya bebeği incitmez). Genellikle, göbek bağı kesmeyi isteyip istemediği eşinizden sorulur. Doğal bir üçüncü aşama planlıyorsanız, göbek bağı, nabız gibi atışı durana ve eş (plasenta) dışarı çıkana kadar kesilmediğinden, bunu gebeliğiniz sırasında veya doğum sürecinin başlarında ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

### Bebeğimi ne zaman beslemeliyim?

Siz ve bebeğiniz iyi iseniz, doğumdan kısa süre sonra bebeğin memenizi bulmasına yardımcı olun. Bu, şunlara yardımcı olur:

- emzirmenin iyi bir şekilde başlatılmasına
- rahminizin kasılmasına ve eşi (plasentayı) dışarı atmasına
- kanamanızın azaltılmasına
- bebeğin kan şekerinin normal düzeylerde kalmasına.

Ama bebek süt emmek istemiyorsa veya hemen emzirememeniz için bir tıbbî neden varsa – başlardaki bu besleme olmaksızın da başarılı bir şekilde emzirebilirsiniz.

### Bebeğinizin doğumundan sonraki kontroller

Siz bebeğinizi okşarken ebeniz veya doktorunuz Apgar skoru denilen bir kontrol yapacaktır. İki kez yapılacaktır (doğumdan bir dakika ve beş dakika sonra). Bu test, bebeğinizin yaşama uyum göstermesi için özel bir yardıma ihtiyacı olup olmadığını ebeye veya doktora bildirir. Apgar skoru, bebekte şunları ölçer:

- nefes alma hızı
- kalp atışı
- ten rengi
- kas esnekliği
- refleksleri.

Ebe veya doktor bunu bebeği fazla rahatsız etmeden yaptıkları için, bunun yapıldığının belki de farkına varmayacaksınız. Size ve eşinize bebeğinizle zaman geçirmeniz için olanak sağlanacaktır, böylece birbirinizi tanıyacaksınız. Her ikiniz de sağlıklıysanız bebeğinizle birlikte kalmanız önemlidir.

Bir süre sonra, bebeğiniz muayene edilecek, tartılacak, ölçülecek ve kimlik bileziği/bilezikleri takılacaktır. Onay vererseniz, ona K vitamini veya sarılık B iğnesi yapılacaktır. Bebek giydirilecek ve battaniyeye sarılacaktır. Bebeğinizin uzun bir süre ciltten cilde temastan sonra bile sıcak tutulmasına ilişkin endişeniz varsa, bir ısıtıcıya (ısı lambalı küçük bir yatak) koyulacaktır.

### Bebeğinizi yıkamak

Yeni doğan bebeklerin doğumdan hemen sonra usulen yıkanmaması önerilmektedir.

Ancak, bebeğin annesinde aktif sarılık B/C veya HIV varsa, yeni doğan bebeklerin yıkanması önerilir.



## Bebeğinizi koruyacak iğneler

Uzmanlar yeni doğanların, doğumdan kısa süre sonra iki iğne olmasını tavsiye eder. Bunlar K vitamini ve sarılık B aşısıdır. Bebeğin bu iğneleri olup olmaması size bağlıdır, ama bebeğinizin korunması için kuvvetle önerilirler. Bu iğneler bebeğinize ücretsiz sağlanacaktır. Bu iğneler – K vitamini ve sarılık B aşısı – hakkında, genel olarak gebeliğiniz sırasında size bilgi verilir.

### K vitamini niçin önemlidir?

Vitamin K, ciddi kanamaya neden olabilen ve beyni etkileyebilecek olan Yeni Doğanlarda Kanamalı Hastalık (YDKH) denilen ender ama ciddi bozukluğun önlenmesinde yardımcı olur. Yeni doğan bebeklerin kanında, YDKH'yi önleyecek yeterli K vitamini olmayabilir. Altı aylık olana değin genellikle kendi ihtiyaçlarını oluştururlar. Şu koşullara sahip bebeklerin K vitamini iğnesi olması özellikle önemlidir:

- erken doğmuşlarsa veya hasta iseler
- doğum veya sezaryen ameliyatı nedeniyle morartıları varsa
- anneleri gebelik sırasında sara, kan pıhtılaşması veya verem nedeniyle ilaç almışsa. Bu ilaçlardan herhangi birini alıyorsanız doktorunuza veya ebenize söyleyin.

K vitamini ağızdan veya iğne ile verilebilir. Tercih edilen yöntem iğnedir, çünkü etkisi aylar sürer ve tek doz içerir. Ağızdan verilen K vitamini o kadar uzun süre korumaz. Bebeğinizin K vitaminini ağızdan almasını istiyorsanız, bebeğinizin üç ayrı doza ihtiyacı vardır; doğumda, 3 veya 5 günlükken ve 4 haftalıkken. Üçüncü dozu anımsamak anababalar için çok önemlidir! Bebek bu olmadan tam olarak korunamayabilir.

### K vitamininin yan etkileri var mıdır?

K vitamini Avustralya'da 1980'den beri bebeklere verilmektedir ve Avustralya sağlık yetkilileri K vitamini iğnelerinin güvenli olduğuna inanmaktadır. K vitamini verilmemesine karşı karar veren anababalar YDHK belirtilerine dikkat etmelidir. Bunlar, şöyle sıralanır:

- açıklanamayan kanama veya morarma
- üç haftalık olduktan sonra ciltte veya göz aklarında sararma.

Bu belirtileri olan bebekler, K vitamini almışlarsa bile, bir doktoru görmelidir.

### Bebeğimin niçin sarılık B'ye karşı aşılması gerekir?

Sarılık B, bir virüsün neden olduğu karaciğer enfeksiyonudur. Bu mikrobun bulunduğu bazı insanlarda belirti olmaz veya hafif belirtiler olur. Ama etkilenen 100 kişiden yaklaşık 25'i, özellikle sarılık B'ye çocukluklarında yakalanmışlarsa, ilerde ciddi karaciğer hastası olabilirler. Aşı bunun önlenmesinde yardımcı olur.

Mümkün olduğunca etkili olmasını sağlamak üzere sarılık B aşısını doğumdan sonra mümkün olduğunca çabuk yaptırmak önemlidir. Bebekler iki aylık, dört aylık ve altı aylıkken olmak üzere üç kez daha bu aşıya ihtiyaç duyar.

Bir sarılık B taşıyıcısı iseniz, bebeğinizin sarılık B enfeksiyonu kapma riski yüksektir. Sizden bebeğe geçmesini önlemek için bebeğe, tercihen doğumdan sonraki 12 saat içinde ama kesinlikle 7 gün içinde her zamanki sarılık B aşısı yapılmalı ve bir doz sarılık B immunoglobulin (HBIG) verilmelidir. Bundan sonra, bebeğinizin, iki, dört ve altı aylıkken, olağan üç sarılık B aşısına daha ihtiyacı vardır.

### Sarılık B aşısının yan etkileri var mıdır?

Ciddi yan etkiler çok nadirdir. En yaygın sorunlar, iğnenin yapıldığı yerde ağrı, hafif ateş ve eklem ağrısıdır. Endişeniz varsa doktorunuzu görün.

*Bebeğiniz  
doğduktan sonra*

*After your baby is born*

## Kendinize bakmak

**Rahminiz** birkaç hafta içinde normale döner. Bu, emzirdiğinizde daha çabuk olur. Rahminiz normal boyutuna gelmek için kasıldığında kramplar hissedebilirsiniz. Bebek meme emdiğinde bunların daha çok farkına varılır. Çocuk yapan kimi kadınlar, 'doğum sonrası ağrıların' bir sonraki doğumda daha şiddetli olduğunu görür. Dümdüz karnınız olmasını bir süre beklemeyin.

Kadınlık organından **kanama** üç-dört haftaya kadar normaldir. Bu kanamaya, doğum sonrası kanaması denir (aybaşı kanamanız değildir). Doğumdan sonraki ilk 12-24 saatte, normal aybaşından daha ağır olabilir. Giderek kahverengimsi bir akıntı şeklinde azalır. Kanama emzirme sırasında daha ağır olabilir. Tampon değil, ped kullanın.

**Kadınlık organınız ve apış aranız** Doğumu kadınlık organından yapmışsanız, özellikle dikişleriniz varsa, oturmak rahatsızlık verici olabilir. Alınmaları zorunluluğunda kalmamanız için eriyici dikişler kullanılır. Normal olarak iyileştikten emin olmak için ebe o bölgeyi kontrol edecektir. Bölgeyi, günde iki üç kez ve büyük abdest yaptıktan sonra yıkayarak, temiz ve kuru tutun. Pedlerinizi sık sık değiştirin. Ağrı giderimi için en iyi çare, uzanmak ve apış arasından baskıyı almak için dinlenmektir. İhtiyacınız olursa, parasetamol gibi reçetesiz ağrı gidericiler kullanın.

**Göğüsleriniz** Bütün kadınlar anne sütü üretir. Üretim gebeliğin yaklaşık 16'ncı haftasında başlar ve kimi kadınlar son birkaç hafta içinde süt sızdırdıklarını görür. Doğumdan sonraki ilk birkaç günde, bebeğiniz sadece çok az miktarda süte ihtiyaç duyduğu için, göğüsleriniz yumuşaktır. Bebekler acıkmaya ve daha sık emmeye başladıklarında göğüsler daha fazla süt üreterek karşılık verir. Sütünüz 'geldikçe' göğüsleriniz daha dolu ve ağır hissedilir. Bebeğin ihtiyacına göre emzirmek ve bir göğüste emzirirken diğer göğüsten süt sızdırmak, göğüslerinizin aşırı dolmasının durdurulmasına yardımcı olur. (Paket üzerindeki yönergeler göre alınan) parasetamol, (göğsünüze) soğuk baskı ve serin duşlar, şişmenin ve hassasiyetin giderilmesine yardımcı olacaktır.

Emzirmemeye karar vererseniz, doğum sonraki ilk birkaç gün boyunca göğüslerde biraz rahatsızlık hissedeceksiniz çünkü göğüsleriniz yine de süt üretecektir. Bu birkaç gün içinde azalacaktır. Göğüs pedleri ile destekleyici, rahat sutyen giyerek, göğüslerinize/göğüs uçlarınıza dokunmayı sınırlayarak, soğuk kompres kullanarak ve (paketin üzerindeki yönergeler göre alınan) parasetamol alarak biraz rahatlama sağlayabilirsiniz.

**Sezaryen ameliyatınızın yarası** karnınızda, bikini gölgesinin altında, genellikle biraz yatay bir kesiktir. Bugünlerde genellikle kendi kendine eriyen dikişler kullanılır ki bunun anlamı, bu dikişlerin alınmasının gerekmeceğidir. Yara birkaç hafta ağrılı ve rahatsız edici olabilir. Hafif ve yavaş bir şekilde dolanıp bebeğinize bakarken ağrının azalmasına yardımcı olması için, ilk birkaç günde size ağrı kesiciler verilir. Ebe veya fizik tedavisi uzmanı size, yarayı zorlamadan yapabileceğiniz egzersizler gösterecektir. Bebeğinizin bakımında ebe size yardımcı olacaktır.

Bebeğinizin hastane odasında sizinle birlikte kalması size ve bebeğinize birbirinizi tanımada yardımcı olacaktır!

**Duygularınız** Kendinizi yorgun hissetseniz de, doğumdan sonraki bir iki gün süresince çok mutlu olacaksınız. Buna bazen doğum sonrası mutluluğu denir – bazen bu günlerin yerini kısa sürede hüznün alır. Kendinizi içli, ağlamaklı ve sinirli hissedebilirsiniz. Çoğu kadın doğumdan sonraki birkaç gün, hatta iki hafta, bu günlerden geçer. Bu duygular daha uzun sürerse, ebeniz veya doktorunuzla konuşun. Daha fazla bilgi için 104'üncü sayfadaki *Ebeveynliğin ilk birkaç haftası* bölümüne ve 136'nci sayfadaki *Gebelikteki ve ebeveynliğin başlangıcındaki duygular: bütün ebeveynlerin bilmesi gerekenler* bölümüne bakın.

## Merak edebileceğiniz şeyler

### Kızamıkçık ve boğmacaya karşı aşı olmam gerekir mi?

Gebeliğin başlangıcındaki kan testleriniz kızamıkçığa karşı çok az direnciniz olduğunu veya hiç olmadığını göstermişse, hastaneden çıkmadan önce aşı olmak iyi bir fikirdir. Bu, aynı zamanda kızamık ve kabakulak için olanı da içeren bir üçlü (KKK) aşısıdır. Bu aşidan sonraki bir ay içinde gebe kalmamak önemlidir.

Boğmacaya karşı aşılanmamışsanız, boğmaca aşısını hastaneden çıkmadan önce yaptırmalısınız. Eşiniz, bebeğin dedeleri ve nineleri ve diğer düzenli ziyaretçiler ve bakıcılar da, bebek doğmadan önce bu aşığı yaptırmalıdır. Diğer çocuklarınızın da boğmacaya karşı aşılandığından emin olun.

### Ne zaman eve gidebilirim?

Doğumdan dört ile altı saat arası bir süre sonra eve gidebilirsiniz. Hemen hemen bütün hastaneler şimdi, sorunları olmayan anneler ve bebeklerine doğumdan kısa bir süre sonra evlerine gitme olanağı tanır. Bebeğinizin doğumundan kısa bir süre sonra eve gitmeyi planlamak, evinizin rahatlığı ve özel yaşamı içinde yeni bebeğinizi arkadaşlarınız ve ailenizle paylaşabilirsiniz demektir. Doğumdan kısa süre sonra eve gitmek, yaşamınızın daha az aksatılması ve diğer çocuklarınızla daha çabuk birlikte olmanız demektir. Size ve bebeğinize, emzirme tavsiyeleri de dâhil, doğum sonrası bakım sağlamak için bir ebe sizi evde ziyaret edecektir. Ebeler, bebeğiniz 14 günlük olana değin doğum sonrası destek sağlayabilir.

Forsep veya vakumlu çekme veya sezaryen ameliyatıyla doğum yapmışsanız ya da sizin veya bebeğinizin herhangi bir sorunu varsa, doğum sonrasında hastanede daha uzun bir süre kalmak gerekebilir. Ortalama olarak, kadınlık organından doğum yapan kadınlar 24-48 saat kadar, sezaryenle doğum yapan kadınlar üç veya dört gün hastanede kalırlar. Hastanede uzun süre kaldıktan sonra eve gittiğinizde, ebelerden evde doğum sonrası bakım ve destek önerisi alabilirsiniz. Ebeler, bebeğiniz 14 günlük olana değin doğum sonrası destek sağlayabilir, bu hizmet her hastanede olmadığı için, bunu ebenize veya doktorunuza sorun.

Eve döndükten sonra, bir çocuk ve aile sağlığı hemşiresinden, 1-4 haftalık bebek kontrolleri sağlamanın yanı sıra başka servislerle bağlantınızı kurmak için bir ziyaret önerisi alabilirsiniz. Daha fazla bilgi için lütfen 92'nci sayfaya bakın.

## Yeni doğan bebeklerin olağan kontrolü

Bebeğiniz, doğumunu izleyen günlerde, **yeni doğanların kontrolü** denilen bir kontrolü yapmak üzere özel olarak eğitilmiş bir ebe veya doktor tarafından kontrol edilecektir. Doktor veya ebe, herhangi bir sorun olup olmadığını görmek üzere bebeğinizi baştan ayağa kontrol edecektir.

NSW'deki tüm ebeveynlere, bebeklerini ender görülen birkaç bozukluk için taramadan geçirilmesi önerilecektir. Bu teste **Yeni Doğanların Taranması** denir. Buna "topuk delmesi" denildiğini de duymuş olabilirsiniz. Test, bebeğinizin topuğundan birkaç damla kan almayı içerir. Damlalar özel bir kâğıda damlatılır ve test için bir laboratuvara gönderilir.

Yeni Doğanların Taranması'nın testten geçirdiği sorunlar yaygın değildir ama ciddidir ve bebeğinizde bunlardan birinin olup olmadığını başlarda öğrenmek en iyisidir. Böylece tedavi mümkün olan en kısa zamanda başlar. Bu testler şunları arar:

- **Tiroit bezinin doğuştan büyük olması** ki buna, tiroit bezindeki sorunlar neden olur. Erken tedavi bebeklerin normal gelişmesi demektir.
- **Fenilketonuri**, bebeğin vücutta protein üretilmesine yardımcı olan (fenilalanin denilen) süt ve yiyeceklerde bulunan bir maddeyi doğru kullanamaması demektir. Sorun tedavi edilmezse, kanda fenilalanin çoğalır ve beyin hasarına neden olur. Tedavi bebeğin normal gelişimine yardımcı olur.
- **Kanda fazla şeker bulunması**, ki buna, hem anne sütünde hem de inek sütünde bulunan bir tür şekerin (galaktoz) kanda birikmesi neden olur. Galaktoz içermeyen özel sütle tedavi ciddi hastalığı önler. Tedavi olmazsa bebek çok hastalanıp ölebilir.
- **Kistik fibrozis** vücudun bağırsakta ve akciğerlerde kalın sümüksü salgı üretmesine neden olur. Bu, görüş enfeksiyonlarına ve ishale neden olabilir ve bebeğin kilo almasını durdurabilir. İyi tedavi, kistik fibrozisli kişilerin ömrünün daha uzun olacağı anlamını taşır.

Tüm bu bozukluklar için erken tanı ve tedavi önemlidir. Aynı kan örneğini kullanarak 40 kadar çok ender bozuklukları da ortaya çıkarmak mümkündür.

Test sonuçları normalse, ki çoğu test sonuçları böyledir, sonuçları almazsınız. İlk test temiz sonuç vermezse, yaklaşık yüz bebekten birinin ikinci kan testine ihtiyacı olur. İkinci test gerekli ise sizinle ilişkiye geçilecektir. İkinci test hemen hemen her zaman normal sonuç verir. Sonuç doktorunuza gönderilecektir.

Çok az sayıda bebeklerde kan testi anormaldir. Bebeğin daha fazla teste ve aynı zamanda tedaviye ihtiyacı olabilir. Doktorunuz size durumu bildirecektir.

NSW'teki bütün bebeklere önerilen üçüncü test, **İşitme testidir**. Her bin bebekten bir ikisinin işitme sorunu için yardıma ihtiyacı olur. NSW Eyaleti Bebek Taraması – İşitme (SWIS-H) Programı bu bebeklerin belirlenmesini hedefler. İşitme testi doğumdan sonra mümkün olduğu kadar kısa zamanda önerilir. Test, bir nedenden dolayı hastanede yapılamazsa, hastanenin ayakta tedavi bölümünde veya hastaneden ayrılmanızdan kısa süre sonra yerel bir Toplum Sağlık Merkezi'nde yapılabilir.

İşitme testi 10-20 dakika alır ve bebeğiniz uyurken veya sessizce dinlenirken yapılır. Test yapılırken bebeğinizin yanında kalabilirsiniz. Test biter bitmez sonuçlarını alırsınız. Sonuçlar bebeğinizin Kişisel Sağlık Kaydına veya "Mavi Deftere" yazılacaktır.

Sonuçlar bebeğinizin yeniden test olması gerektiğini gösterirse, bu, bebeğinizin ille de işitme sorunu olduğu anlamına gelmez. Bu sonucun başka nedenleri olabilir (örneğin bebeğiniz test sırasında huzursuz olabilir veya kulakta sıvı veya geçici tıkanıklık olabilir).

## ***İğneler ve kan testleri bebeğimi incitecek mi?***

Ne zaman bebeğinizin iğne veya kan testi olması gerekse, bebeğinizi rahatlatıp acısını hafifletecek basit yollar vardır. Bebeğinizi işlem sırasında emzirebilir veya ona, emmesi için temiz bir parmağınızı verebilirsiniz. Bebeğinize sakinleştirici bir şekilde konuşabilir, masaj yapabilir veya okşayabilirsiniz ve gözlerinin içine bakabilirsiniz. Bazen bebeğinize, dikkatini rahatsız durumdan başka yöne çevirecek birkaç damla şerbet verebilirsiniz.



## ***Yeni Doğanların Taranması***

Kuru kan test edildikten sonra, 18 yıl laboratuvarında depolanır ve sonra imha edilir. Testlerin niçin bu kadar uzun depolandığını <http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf> sitesinde daha geniş bir şekilde okuyabilirsiniz.



## ***Bebek araba koltuğu/kapsülü***

Bebeğinizi eve arabayla götürmeye niyetleniyorsanız, arabaya kanunen bir bebek koltuğu veya kapsülü taktırmanız gerekir. Bir bebek koltuğunu kiralayabilir, satın veya ödünç alabilirsiniz.

Bebek kapsülleri ve çocuk koltukları hakkında daha fazla bilgiyi RMS internet sitesinde bulabilirsiniz. <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> sitesini ziyaret edin.

## Bebeğinizin Kişisel Sağlık Kaydı (Mavi Defter)

Doğumdan sonraki birkaç gün içinde bebeğinize bir Mavi Defter verilecektir. Bu Mavi Defter, ebeveynlerin, doktorların, çocuk ve aile sağlık hemşirelerinin ve diğer sağlık görevlilerinin, çocuğunuzun doğumdan gençlik yaşlarına ve daha ötesine kadarki sağlık ayrıntılarını kaydetmesi içindir. Bu, önemli sağlık bilgilerini bir yerde saklamanın çok iyi bir yoludur.

Çocuğunuzu doktora, Erken Çocukluk Sağlık Servisi'ne veya hastaneye her götürdüğünüzde Mavi Defteri de götürün. Mavi Defterde ayrıca çocuğunuzun önemli sağlık kontrolleri ve aşıları için anımsatıcılar, yararlı telefon numaraları ve önemli telefon numaralarını yazmanız için bir sayfa da vardır.



Bebeğiniz iyi değilse veya bir sağlık sorununa ilişkin olarak kaygılıysanız, bebeğinizi en kısa zamanda GP'nize veya en yakın hastanenin Acil Servisi'ne götürün. Yeni doğmuş bir bebeğin durumu hızla değişebilir.

## Yeni doğan bebekler: yaygın özellikler ve sorunlar:

### Cilt

- **Doğum lekeleri**, göz kapakları, burun veya boyun çevresinde görülen açık pembe veya kırmızı lekelerdir. Bunları bebek ağıladığında daha net görebilirsiniz. Herhangi bir soruna neden olmazlar ve zamanla geçerler.
- **'Moğol noktaları'** popo civarında görülen mavimsi siyah lekelerdir. Koyu tenli bebeklerde yaygındır. Herhangi bir soruna neden olmazlar ve birinci ya da ikinci yaş gününe değin kaybolurlar.
- **Porto şarabı lekeleri**, genellikle yüzde görülen ve keskin belirtili kırmızı-mor yerlerdir. Büyümezlerse de zamanla kaybolmazlar.
- **Çilek lekeleri**, kafada görülen keskin belirtili, kabarık koyu kırmızı yerlerdir. Başta büyüyebilirler ve zamanla giderek küçülürler.
- **Yumrular**, bebeğin burnunda ve bazen yüzünde çıkan kabarık beyaz lekelerdir. Açığa çıkan yağ bezleridir, bunlar normal sayılır ve zamanla solar.
- **Eritema toksium (yeni doğanlarda döküntü)** genellikle bebeğin göğsünde, karnında ve bezlenen yerlerinde, yaşamının ilk haftasında aniden çıkan küçük beyaz veya sarı sivilcelerdir. Nedeni bilinmemektedir ve tedavi gerekmez. Bunlar kaybolacaklardır ama kaybolmaları zaman alabilir.
- **Sarılık** birçok bebeği etkiler. Bebeğin cildi, yaşamının ilk birkaç gününde hafifçe sararmış görülür. Genellikle ciddi değildir ama kimi durumlarda, bebeğin kanındaki bilirubin denilen maddenin düzeyini ölçmek için bir test gerekebilir. Bilirubin düzeyinin normalden yüksek olduğuna inanılırsa, bebeğin daha fazla sıvı içmesi teşvik edilir ve sarılık çekilmeye başlayana kadar bebek bir süreliğine özel lambaların altına veya bir Bilibed'e konulabilir. Sarılık hakkında daha fazla bilgi için ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

## Gözler

Kimi yeni doğan bebeklerin gözleri doğumdan sonraki ilk günler ve haftalarda yapış yapış olur. Bu, ciddi değildir ve genellikle kendi kendine geçecektir. Bebeğinizin gözlerini temizlemek için kaynatılmış soğuk su kullanabilirsiniz. Geçmezse ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

## Cinsel organlar

Bazen, yeni doğmuş kızlarda cinsel organdan, kalın, bazen kanlı, az miktarda sümüksü bir akıntı olur. Buna psödomenstrüasyon denir ve bebeğiniz eş (plasenta) yoluyla artık hormonlarınızı alamadığı için olur. Tamamen normaldir. Cinsel organ dudaklarının altında, smegma denilen beyaz peynir benzeri bir madde bulunur. Bu da normaldir.

Erkek bebeğinizin sünnnet edilmemiş derisini geri çekmeye gerek yoktur. 3-4 yaşlarında kendiliğinden çekilecektir. Sünnnetin riskleri ve olası yararları hakkında birçok farklı görüş vardır. Kraliyet Avustralya Doktorlar Koleji (RACP), erkek bebeklerin her zaman sünnnet edilmesinin tıbbî bir nedeni olmadığı görüşündedir. [www.racp.edu.au](http://www.racp.edu.au) sitesinde daha fazla bilgi vardır, 'policy and advocacy' üzerine, sonra da 'Paediatrics & Child Health' üzerine tıklayın.

## Göbek bağı bakımı

Önce, bebeğinizin göbek bağı beyaz, kalın ve jöle gibidir. Doğumdan sonraki bir veya iki saat içinde kurumaya başlar ve 7-10 gün içinde düşer. Göbek bağının kökünden biraz akıntı olabilir ve bu, çoğunlukla düştüğü gün veya az sonra meydana gelir. Bölgeyi, kaynatılmış soğuk su ile ıslatılmış pamukla silip başka bir pamukla kurulayabilirsiniz. Kanama veya akıntı devam ederse veya şişerse ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

## Yapmanız gereken şeyler... kağıt işleri!

### Gebelik Ödeneği ve Aile Vergi Ödeneği

Bebeğiniz doğduktan sonra size, kendiniz ve yeni bebeğiniz için, Avustralya Hükümeti Aile Yardımı Ofisi'nden parasal haklarınızı talep edebilmemiz için kullanabileceğiniz formlar verilecektir. Şu anda dört ana tür ödeme vardır:

#### 1. Çalışan ebeveynler için Ödemeli Ebeveynlik İzni programı:

Ödemeli Ebeveynlik İzni, 1 Ocak 2011'den itibaren doğan veya evlâtlık edinilen çocukların ebeveynleri için yeni bir haktır. Hak eden çalışan ebeveynler, hükümet tarafından verilen 18 haftalık Ulusal Asgari Maaş düzeyindeki Ebeveynlik İzni Ödeneğini alabilirler.

**2. Bebek İkramesi:** Bebek İkramesi, hakkı olan ailelerde doğan veya evlât edinilen çocuklar için, gelir düzeyine bağlı bir ödemedir. Yeni bir bebeğin veya çocuğun masraflarını karşılamada yardımcı olur ve iki haftalık 13 taksitte ödenir. Çoklu doğumlarda her çocuk için ödenir. Ödemeli Ebeveynlik İzni ve Bebek İkramesini birlikte alamazsınız, o halde, her iki ödeme için hak etme koşullarına sahipseniz, hangisinin siz ve aileniz için uygun olduğunu hesap edin.

**3. Gebelik Aşısı Ödeneği:** Bu ödeme, çocuklarına aşı yaptırmaları için ebeveynleri teşvik eder. Bütün aşıları yapılmış çocuklar için, ilk ödeme 18 ve 24 aylık arasında ve ikinci ödeme 4 ve 5 yaşları arasında yapılacak şekilde, genellikle iki ayrı ödeme yapılır.

**4. Aile Vergi Ödeneği:** Bu, ailelere, çocuk yetiştirmelerine yardımcı olmak üzere yapılan bir ödemedir. Ailenizin toplam yıllık geliri, ailenizdeki size bağımlı çocukların yaşları ve sayıları göz önüne alınarak hesaplanır.

Daha fazla bilgi için [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au) sitesine girin ve 'Families' üzerine tıklayın, 136 150'den aile yardım hattını arayın veya yerel Aile Yardımı Ofisi'ni ziyaret edin. Centrelink ödemeleri ve hizmetlerine ilişkin yardım ve İngilizce'den başka dillerde bilgi için 131 202'yi arayın. İngilizce'den başka dillerde bilgi için [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au) sitesine girip 'Information in other languages' üzerine tıklayın.

**Erken Çocukluk Sağlık Servisleri** (aynı zamanda Çocuk ve Aile Sağlık Merkezi veya Bebek Sağlığı Merkezi de denir) beş yaşından küçük çocuğu olan aileler için, bebeğiniz için önemli sağlık kontrolleri de dahil, ücretsiz hizmetler sağlar. Hastane, ilişki ayrıntılarınızı, yeni bebeğinizle birlikte eve gitmenizden kısa süre sonra sizinle ilişkiye geçecek olan çocuk ve aile sağlığı hemşiresine gönderecektir.

**Erken Çocukluk Sağlığı Servisleri**, aşağıdakiler gibi sizi endişelendiren konular hakkında destek ve tavsiye sağlayabilir:

- bebeğinizi emzirmek
- bebeğinizin ağlaması ve sakinleştirilmesi
- ABÖS'yi önlemek için güvenli uyku stratejileri
- ebeveynlik becerileri
- bebeğinizle oynamak
- aşı programı
- gönenciniz
- bebeğinizin veya anaokulu öğrencisinin sağlığı ve gelişimi
- bölgenizdeki diğer hizmetler.

Hastaneniz veya ebeniz sizi bölgenizdeki Erken Çocukluk Sağlığı Servisi ile ilişkiye geçirebilir.

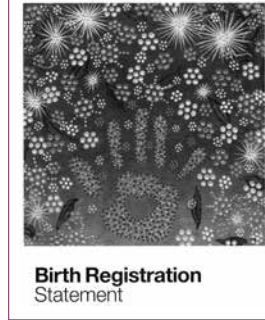
### **Bebeğinizi kayda geçirmek**

Bebeğiniz olduğunda hastane veya ebe, bir bilgilendirme paketi için de size bir **Doğum Kayıt Bildirimi** verecektir. Formdaki yönergeleri izleyerek lütfen formu doldurun ve NSW Doğumlar, Ölümler ve Evlilikler Kayıt Dairesi'ne gönderin.

- Doğum kaydı zorunludur ve ücretsizdir
- Çocuğunuzun doğumunu hastane veya ebe kayıt ettirmez
- Çocuğunuzun doğumunu **60 gün içinde** kayıt ettirmelisiniz
- Doğum belgesini (ücrete tabidir) almanız için çocuğunuzun kaydettirmelisiniz.

Doğum belgesi çocuğunuzun yaşının, doğum yerinin ve anne ve babasının ayrıntılarının yasal kanıtıdır ve kimi hükümet ödemeleri, okula ve spora kayıt, banka hesabının açılması ve pasaport almak üzere başvuru yapmak için gereklidir.

Geç kalmış (çocuğunuzun doğumundan 60 gün sonraki) doğum kayıtları Kayıt Dairesi tarafından kabul edilir.



Doğum kaydı işleminin herhangi bir bölümü için yardıma ihtiyaç duyarsanız, lütfen 13 77 88'den Kayıt Dairesi'ni arayın. Kayıt Dairesi ofislerinin yerleri dahil daha fazla bilgi, Kayıt Dairesi'nin [www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au) sitesinden alınabilir.

### **Medicare ve Avustralya Çocukluk Aşıları Kütüğü**

Bebeğinizi doğumdan sonra mümkün olan en kısa zamanda Medicare'e kaydettirmek önemlidir. Çocuğunuzun Medicare'e kaydettirmek bebeğinizi otomatik olarak Avustralya Çocukluk Aşıları Kütüğüne kaydettirir. Aşıların zamanı geldiğinde veya geçtiğinde size anımsatma bildirimleri gelecektir. Kaydedildiğinde, çocuğunuzun aşı durumunun güncel bildirimlerine internetten de ulaşabileceksiniz. Çocuğunuzun Medicare'e kaydettirmek için, [www.my.gov.au](http://www.my.gov.au) adresindeki myGov yoluyla bir Medicare internet hesabı açın.



*Bebeğinizi beslemek*

*Feeding your baby*

## *Emzirmek – bebekler ve anneler için mükemmel*

Bebeğiniz, yaşamının yaklaşık ilk altı ayında sadece anne sütüne ihtiyaç duyar.

Siz ve bebeğiniz sağlıklı iseniz, emzirme doğumdan sonraki ilk saatte başlayabilir. Bebeğiniz güçlü bir emme içgüdüğü ile doğmuştur ve karnınızın veya göğsünüzün üstüne cilt-cilde koyulmuşsa, göğsünüzü arayacaktır.

Doğum yaptıktan sonraki ilk günlerde vücudunuz, ilk süt denilen ve siz emzirmeye alışırken bebeğinizi besleyen, verimli bir süt üretir. Üç veya dört gün sonra, sütünüz gelir ve göğüsleriniz büyür ve sertleşir.

Bebeklere 6 aylık olmalarından itibaren aile yemekleri verilmeye başlanmalıdır. Bir yaşına gelene kadar anne sütü bebeğin en önemli besini olmayı sürdürür. Bir ve iki yaşları arasında anne sütü, bebeğinizin sağlığı için önemli katkıda bulunmayı sürdürebilir.

6-8 aylık olmalarından itibaren su verilmeye başlanabilir ve 12 aylık olduktan sonra inek sütü verilebilir. Bebekler bir bebek bardağı veya biberonla çok iyi beslenir ama 12 aylıktan büyükler için biberon tavsiye edilmez.

### **Emzirme bebekler için şu nedenlerden dolayı önemlidir:**

- çocuklukta ve yetişkinlikte bağışıklık sistemini sağlamlaştırır
- normal büyüme ve gelişime katkıda bulunur
- beynin gelişmesine yararlı olur
- enfeksiyon ve çocukluk hastalıkları riskini azaltır
- ABÖS riskini azaltır
- Çocuklukta ve daha ileri yaşlarda 1. tür şeker hastalığı, şişmanlık ve aşırı şişmanlık riskini azaltır
- solunum hastalığı, mide ve bağırsak iltihabı, orta kulak enfeksiyonu, alerji ve egzema risklerini azaltır.

### **Emzirme anneler için şu nedenlerden dolayı önemlidir:**

- bebeğinizle bağ kurmanıza yardımcı olur
- kemik yoğunluğunuzu artırır
- doğumdan sonra vücudun daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur
- menapoz öncesi göğüs kanseri, şeker hastalığı ve yumurtalık kanseri riskini azaltır
- gebelik öncesi kilonuza dönmenize yardımcı olur
- bebeğinizin, ihtiyacı olan şeyleri alıp almadığı endişelerini yok eder. Anne sütü, hiçbir zaman çok ağır veya hafif değildir, her zaman, olması gerektiği gibidir.

## Başlamak

Doğumdan hemen sonra, genellikle bir saat içinde, özellikle cilt cilde temasta bulduklarında, bebekler ilk emme isteğini işaretini gösterir. Ebeniz, emzirme sırasında sizin ve bebeğinizin rahat ve iyi bir şekilde desteklenmesini sağlayarak yardımcı olur. İlk emzirmeden sonra bebekler genellikle uzun bir süre uyur.

Bebeğiniz hemen emmezse endişelenmeyin ve üzülmeyin, emzirme her ikiniz için de, öğrenilen bir sanattır ve emzirmeyi iyice oturtana kadar, bazen epeyce çaba gerektirebilir. Bir kez ustalaştıktan sonra, kolay ve elverişlidir. Emzirmeyi başlatmakta zorluk çeken birçok kadın emzirmeyi sonradan mutlu ve başarılı bir şekilde sürdürür.

Ebeler ve çocuk ve aile sağlığı hemşireleri emzirme yönetiminde eğitilmiştir ve emzirme hakkında uzman tavsiyeleri sağlayabilir. Gerekirse, emziren anneleri ve bebekleri desteklemede ileri düzeyde eğitimi olan bir emzirme danışmanından (çoğunlukla bir ebeden) uzman desteği alabilirsiniz.

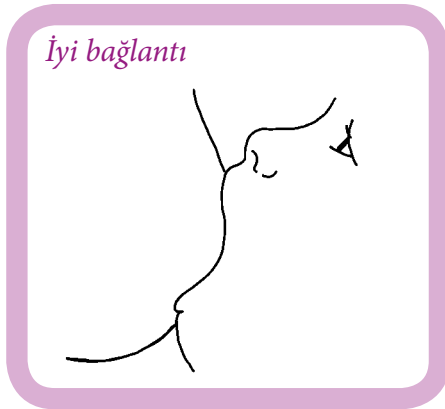
## Bebeği göğsünüze yerleştirmek

Emzirmenizden önce, rahat bir pozisyon bulmak önemlidir. Emzirmek için oturuyorsanız, şunlardan emin olun:

- sırtınız desteklidir
- kucağınız hemen hemen dümdüzdür.
- ayaklarınız dümdüzdür (ayaklarınızı desteklemek için bir ayak taburesine veya kalın bir kitaba ihtiyacınız olabilir)
- arkanızı ve kollarınızı desteklemek için ek yastıklarınız vardır.

Emzirmek üzere bebeğinizi tutmanın birkaç yolu vardır. Kendinizi rahat hissettiğiniz bir pozisyon bulmanıza ebeniz yardımcı olacaktır. Hangi yolu seçerseniz seçin:

- bebeğinizi kendinize yakın tutun
- bebeğiniz, başı, omuzları ve vücudu dümdüz olacak şekilde memenize dönmüş olmalıdır (göğüs göğüze)
- burnu veya üst dudağı meme başının karşısında olmalıdır
- memeye, uzanmak veya bükülmek zorunda kalmadan, kolaylıkla erişebilmelidir
- bebeğinizin çenesi göğüze değecek şekilde olmalıdır.



Bebeğiniz meme başına iyi bir şekilde bağlanmışsa ve siz kendinize güveniyorsanız, uzanarak emzirmek çok rahat olabilir; bu pozisyon bebeğiniz beslenirken sizin dinlenmenize yardımcı olur, ancak, nefes alacak yeri olması için bebeğinizin yüzünü açıkta tuttuğunuzdan emin olun. Ayrıca, dört aylıktan küçük bebeğin, siz veya eşinizle bir yatağı paylaştığında, ani, beklenmeyen ölüm riski olduğunu unutmamak önemlidir. Güvenlikli uyku hakkında bilgi için 104'üncü sayfadaki *Ebeveynliğin ilk haftaları* bölümüne bakın.



Emzirmeyle ilgili olarak gebelik sırasında sorularınız varsa, ebeniz veya doktorunuz destek ve bilgi sağlayabilir.

## Bebeğinizin ağzına memeyi vermek

Bebeğin memeye doğru bir şekilde bağlanması önemlidir, yoksa beslenme sırasında yeterli sütü almayabilir ve meme başlarınız ağrıyabilir. Bebeğin ağzına memeyi vermek için:

- bebeğinizi, burnu veya üst dudağı meme başının karşısına gelecek şekilde yerleştirin
- bebek ağzını iyice açana dek bekleyin (bunu teşvik etmek için meme başınızı yavaşça ağzına sürtebilirsiniz)
- bebeğinizi, alt dudağı meme başının altından mümkün olduğunca uzağa geçecek şekilde çabucak memeye taşıyın. Böylece meme ucunuz bebeğin ağzının tavanına doğru uzanır
- memenizi bebeğinize doğru uzatacak yerde, bebeği memeye doğru getirmeyi hiç unutmayın.

Bebeğinizin ağzına meme doğru bir şekilde verildiğinde, şunları fark edeceksiniz:

- meme başı çevresinin bebeğinizin üst dudağı üzerinde, alt dudağın altından daha fazla görünmesi
- emme düzeniniz kısa ve hızlı emmelerden, ara sıra uzun derin emmelere dönüşecektir
- memenizde, rahatsızlık vermeyen daha derin çekme ve asılma hissi
- bebeğiniz önce gözleri iyice açılmış şekilde daha rahat görülecektir. Beslemenin sonuna doğru gözler kapanacaktır
- bebeğiniz memeden ayrıldığında, meme başınız yumuşamış ve daha uzun, ama ucu, kısırılmış veya düzleştirilmiş değil daha yuvarlak görülecektir
- sütünüz arttıkça, yutma sesini duyacaksınız.

Birinci hafta civarında, bebek memeyi ağzına aldığı anda biraz ağrı veya rahatsızlık duyabilirsiniz. Bu, kısa sürede geçmelidir, ama besleme boyunca sürerse, bebeğiniz memeyi iyice ağzına almamış olabilir ve bebeğinizi yavaşça uzaklaştırmanız ve yeniden ağzına alması için yardımcı olmanız gerekecektir.

Doğumdan sonraki ilk 7-10 gün boyunca meme başlarınızın duyarlı olduğunu hissetmeniz normaldir. Bunu, duş yaptığınızda veya giysileriniz göğüslerinize sürtündüğünde hissedebilirsiniz.

Besleme sırasındaki ağrı veya bebek memeden ayrıldığındaki kısıtlanmış ve düz meme başı, bebeğinizin meme başını doğru bir şekilde ağızına almadığının göstergesidir. Ebenizden, çocuk ve aile hemşirenizden veya emzirme uzmanınızdan yardım ve emzirmenizi izlemesini isteyin. Ayrıca Avustralya Emzirme Derneği'nin Emzirme Yardım Hattı'nı 1800 686 268'den (1800 mum2mum) arayabilirsiniz.

### **Bebeğimin yeterli süt aldığını nasıl bileceğim?**

Emzirme arz ve talep üzerine çalışır. Bebeğiniz ne kadar beslenirse, göğüsleriniz o kadar süt üretecektir. Bebeğiniz için yeterli süt ürettiğiniz konusunda rahatlamamız için:

- bebek açlık işaretleri gösterdiğinde emzirin. Onu bekletmeyin! Ağlamak, beslemenin geciktiğinin işaretidir
- günde 6-8 defa (belki de 10-12 defa) emzirmeyi bekleyin. Bu emzirmelerin bir kısmı geceleri olabilir
- bebeğiniz en az 4 (kullanıp atılacak) veya 6 (kumaş) alt bezi kullanacaktır
- günde bir kez, günde birkaç kez veya birkaç günde bir kaka yapabilir, kakası yumuşak veya cıvık ve hardal sarısı olacaktır
- besleme sırasında güçlü emme hareketleri hissedeceksiniz
- sütün yutulmasının sesini duyacaksınız
- bebeğinizin bazı beslemelerden sonra durulmasını, bazılarında sonra da huzursuzlaşmasını bekleyin; bunun başlarda bir düzeni olmaz ama birkaç hafta sonra düzene girebilir.

### **Bazı önemli sorular...**

#### **Sarılık B hastalığım varsa emzirebilir miyim?**

Bebeğiniz doğumdan sonra immunoglobulin iğnesi olmuşsa ve sarılık B aşılı olmaya başlamışsa, evet, güvenlidir.

#### **Bende HIV varsa, emzirebilir miyim?**

Avustralya'da, HIV virüsü taşıyan kadınların emzirmemesi tavsiye edilir. Şu anki araştırmalar, HIV'yi emzirme yoluyla bebeğe geçirme riski olduğunu göstermektedir.

#### **Sarılık C hastalığım varsa, emzirebilir miyim?**

Evet, emzirmenin sağlık yararlarının, emzirirken sarılık C'yi geçirme düşük riskine ağır bastığı düşünülür. Meme başlarınız çatlırsa veya kanarsa, sütte kan olabileceği için, sütünüzü sağıp, çatlaklar iyileşene değin o göğüsten çıkan sütü atmanız gerekir. Daha fazla bilgi için Sarılık NSW ile ilişkiye geçin. Tel: (02) 9332 1853.

### **İlk birkaç hafta**

Annelerin ve bebeklerin emzirme konusunda kendilerini rahat ve emin hissetmeleri genellikle birkaç hafta alabilir. Süt tedarikinizin "yerine oturması" yaklaşık dört hafta alır. Başlarda göğüsleriniz iyice dolu ve rahatsız olabilir ama bu, yakında hallolacaktır.

Çoğu bebekler, rahimdeyken buna alıştıkları için, ilk bir veya iki hafta geceleri uyanık ve gündüzleri uykulu olabilir. Çoğu bebekler, normal olarak büyümek ve gelişmek için aylarca geceleri en az bir veya iki kez beslenmeye ihtiyaç duymayı sürdürecektir.

Bebeğinizin uyanık olma zamanı yavaş yavaş akşamüstü veya akşamın erken saatlerine kayacaktır. Bu zaman içinde bebekler sık sık okşanmayı ve emzirmeyi ister. Bu, önemli bir süreçtir: Şimdi göğüsler sadece iyice boşaldıysa yeniden dolacağı için, ertesi gün bol süt olmasını sağlama başlamaktaşırlar. Gün sonunda göğüslerinizi "boş" hissetmek çok normaldir.

Emzirmenin yeni bir beceri ve bunu sizin bebeğinizin öğrenmekte olduğunu unutmayın. Daha önce emzirmiş olsanız bile bebeğiniz emzirilmemiştir ve ilk günler ve haftalarda biraz yardıma ihtiyacınız olabilir. Destek ve yardım için başvurabileceğiniz birçok yer vardır:

- ebeniz
- Avustralya Emzirme Derneği.  
1800 686 268 (1800 mum2mum)
- yerel çocuk ve aile sağlığı hemşireniz – *Beyaz Sayfalı* telefon rehberinde Toplum Sağlık Merkezleri veya Erken Çocukluk Sağlık Servislerini arayın.
- 9794 2300 veya 1800 677 961'den Karitane
- Tresillian Aile Bakımı Merkezleri.  
(02) 9787 0855 (Sydney anakent) veya 1800 637 357 (NSW taşra)
- GP'niz veya çocuk doktorunuz
- onaylı bir emzirme danışmanı. Eve dönmeden önce bir listesini isteyin.



### ***Katı yiyeceklere ne zaman başlayabilirim?***

6 aylık civarında katı yiyecekler vermeye başlayabilirsiniz. Tavsiye için çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle ilişkiye geçin.

Bebekler sürekli olarak büyür; o nedenle, daha sık beslendikleri, haftada en az bir "aç günleri" olması şaşırtıcı değildir. Her birkaç haftada bir, daha iştahlı olup sonradan duruldukları birkaç gün olabilir. Sütünüzün miktarında bir sorun yoktur; bebek sadece "ekleme" yapmaktadır.

Arka kapağın iç tarafındaki tablo, doğumdan sonraki ilk birkaç gün içindeki emzirmeyi anlatır.

Süt tedarikinizi sürdürmek ve topak, tıkalı süt kanalları ve meme iltihabı riskini azaltmak için her beslemede bir memedeki sütü iyice boşaltmak önemlidir. Bebeğinizi, göğsünüz rahat olduğu sürece tek memeden emzirin, bebeğe ikinci göğsü ondan sonra verin. Bebeğinizin yaşına, ne kadar aç olduğuna, son emzirmenin ne zaman olduğuna, ilk göğüste ne kadar süt mevcut olduğuna ve günün zamanına bağlı olarak bebeğiniz bir veya iki memeyi de isteyebilir. İlk göğsü her emzirmede değiştirin (bir emzirmede sağ memeden, sonraki emzirmede sol memeden başlayın).

### **Emzirme ve yiyecek**

Emzirmeye başladığınızda, normalden daha aç ve susamış hissetmek normaldir. İhtiyaç duyduğunuz sağlıklı yiyeceklerden daha çok keyif alabilirsiniz. Yiyeceklerinizi, *Gebelik için sağlıklı yemek* bölümündeki (sayfa 28) tabloyu temel alacak şekilde planlamayı sürdürün ve şu gruplardaki yiyeceklerden fazladan bir veya iki porsiyon ekleyin.

- ekmek, mısır gevrekleri, pilav, makarna, şehriye
- sebzeler, baklagiller
- meyve.

### **Emzik kullanabilir miyim?**

Birçok kadın bebeklerine emzik verirse de, buna başlayıp başlamamayı kararlaştırırken düşünmeniz gereken bazı şeyler vardır. Araştırmalar, emzirme iyice kökleşmeden emzik vermenin, sizin ve bebeğinizin emzirmekten zevk aldığınız zamanı kısaltacağını belirtmektedir. Bebeğin emzik ve meme için kullandığı farklı emme tekniklerinin anne sütü tedariki üzerinde olumsuz etki yapacağı düşünülmektedir. Yaşça daha büyük bebeklerin emzik ile meme arasındaki farkı tanıdıkları görülmektedir.

Emzik kullanmaya karar verirsiniz, emzirmenin iyice kökleşmesini beklemenizi tavsiye ederiz. Bebeğinizin emziklerini her gün temizleyip mikroplardan arındırın. Kullanılmadığında emziği kutusunda saklayın. Emziği (temizlemek için) asla ağızınıza koymayın ve emziğin üstüne (bal gibi) yiyecek veya başka bir madde koymayın.

Bebeğinizi sakinleştirmenin farklı yolları hakkında ebeniz veya aile sağlığı hemşirenizle konuşun.

### **Alkol, diğer uyuşturucular ve emzirmek**

Alkol ve diğer uyuşturucular, anne sütü aracılığıyla bebeğinize geçebilir. Hem siz hem de bebeğiniz için en güvenli seçenek, emzirme döneminde içki içmemek ve yasa dışı uyuşturucu almamaktır. Uzmanlar, kadınların, çocuğun doğumundan emzirme iyice oturana kadar en az bir ay alkolü bırakmalarını tavsiye etmektedir. Bundan sonra, içki içiyorsanız, alkol alımınızı günde iki standart içki ile sınırlamanızı tavsiye etmektedirler.

Alkol, içtikten sonraki 30-60 dakika içinde kan dolaşımınıza ve sütünüze geçer. Emzirmeden hemen önce içki içmekten kaçının ve içki içmek istiyorsanız sütünüzü içki içmeden önce sağın. Daha fazla bilgiyi [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) adresindeki Mothersafe sitesinde bulabilirsiniz.

Avustralya Emzirme Derneği de alkol ve emzirme hakkında bir broşür yayınlamıştır. Buna, <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding> sitesinden erişebilirsiniz.

### **Sağlık uyarısı!**

#### **İlaçlar ve emzirmek**

Herhangi bir reçeteli veya reçetesiz ilaç almanız gerekiyorsa, doktorunuza veya eczacınıza, emzirdiğinizi söyleyin. Güvenlikli bir ilaç seçmenize yardımcı olacaklardır. (02) 9382 6539'dan (Sydney anakent bölgesi) veya 1800 647 848'den (taşra NSW) MotherSafe'i de arayabilirsiniz.



#### **Metadon, bupernorfin tedavisi ve emzirmek**

Metadon veya bupernorfin tedavisi alıyorsanız, başka bir uyuşturucu kullanmadığınız sürece yine emzirebilirsiniz. Anne sütüne sadece küçük miktarda metadon veya bupernorfin geçer.

Seçenekleriniz ve olası riskler için doktorunuzla görüşün. (02) 9382 6539'dan (Sydney) veya 1800 647 848'den (taşra NSW) MotherSafe'i ya da (02) 9361 8000'den ADIS (Sydney) veya 1800 422 599'den (taşra NSW) ek destek ve bilgi mevcuttur.

*“Emzirmek başlarda, zaman zaman biraz güçtü ve rahatsızlık nedeniydi. Ebemden ve çocuk ve aile sağlığı hemşiremden yardım alarak ve kendime altı hafta, üç ay, vb. hedefler koyarak idare ettim. İlk hedefime vardığımda, o kadar rahat ve kolay oluyordu ki, bir sonraki hedefe varmak üzere devam etmekten mutluydum. Sonunda, 16 ay emzirdim. Başlardaki o ilk zor haftalarda, bunu yapabileceğime inanamazdım.” Chloe*



## Emzirmek eşinizi de ilgilendirir

Eşinizin, emzirmeyi desteklemede ve sizin ve bebeğinizin emzirmeyi yerine oturtmanıza yardımcı olmada oynayacağı önemli bir rol vardır. Araştırmalar, eşleri ve aileleri tarafından teşvik edilen ve desteklenen annelerin ebeveynlikten daha fazla keyif aldığını göstermektedir.

Eşiniz şunları yapabilir:

- emzirirken rahat olmanızı ve yeterli yiyecek ve içeceğinizi olmasını sağlamak
- emzirdikten sonra bebeği durultmaya yardımcı olarak size biraz "mola" vermek
- emzirmeden önce veya sonra bebeği yıkayıp giysilerini değiştirerek pratik destek sağlamak
- ilk günlerde ve haftalarda, bunalmamanız için ziyaretçileri idare ve kontrol etmek.

## Anne sütünün sağılması hakkında

Birçok kadın, farklı nedenlerle anne sütünü sağlar. Şu nedenlere siz de sağlamak isteyebilirsiniz:

- göğüsleriniz, bebeğinizin doğru bir şekilde ağzına alamayacağı kadar doludur; bu nedenle, emzirmeden önce bir miktar sütü dışarı almanız gerekir
- bebeğiniz doğrudan memeden ememeyecek kadar hasta veya küçüktür
- birkaç saatliğine bebeğinizden uzakta olmanız gereklidir ve beslenmeye ihtiyacı olabilir
- işe dönüyorsunuz ve bakıcının bebeğinizi beslemesi için süt bırakmanız gereklidir.

Sütü elle sağlayabilirsiniz veya bir el pompası ya da elektrikli pompa kullanabilirsiniz. Nasıl yapacağınız ne için yapacağınıza, ne sıklıkta ve ne kadar sağacağınıza bağlıdır. Elle nasıl sağacağınızı veya pompayı nasıl kullanacağınızı ebenize veya hastanenin emzirme danışmanına sorabilirsiniz. Çok farklı türlerde pompalar vardır; satın almadan veya kiralamadan

önce, sizin için ne tür bir pompanın uygun olacağına ilişkin tavsiye için bir emzirme danışmanı veya Avustralya Emzirme Derneği ile konuşmanız en iyisidir.

Sütünüzü temiz bir kabın içine sağın. Sağılmış süt hemen kullanılmalı veya kullanacağınız zamana kadar buzdolabının en soğuk yerinde (arkaya doğru) kapalı bir kaptan saklanmalıdır. Anne sütü dondurulabilir de.

Anne sütünü sağlamak ve depolamak hakkında daha fazla bilgi için, NSW Sağlık'ın Bebeğinizin emzirmek broşürünü ebeniz ve çocuk ve aile sağlığı hemşirenizden isteyin. Ayrıca [http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding\\_your\\_baby\\_w.pdf](http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf) sitesinde de mevcuttur.

## Olası emzirme sorunları

### Hassas meme başları

Ağrılı ve zedelenmiş meme başları, bebeğin memeyi iyice ağzına alamaması demektir. Emzirmeden sonra sutyeninizi takmayın veya giysinizi giymeyin ki meme uçlarınız doğal olarak kurusun. Emzirmenin ilk haftasından sonra şu sorunların herhangi biri devam ediyorsa, çocuk ve aile hemşirenizle veya Avustralya Emzirme Derneği ile ilişkiye geçin:

- sürekli olarak hassas meme uçları
- cildi zedelenmiş meme başlarınız
- biçimsiz veya büzüşmüş meme başları.

### Meme iltihabı

Meme iltihabı, memenin iltihaplanması veya enfeksiyonudur. Süt tedarikinin henüz düzene girmediği ilk birkaç hafta içinde daha yaygındır. Doğru tedavi meme iltihabını çabucak geçirir.

Şunlara dikkat edin:

- göğüsteki hassas veya kızarıklık ağrılı yerler
- göğüste topaklar ve sertleşmiş yerler
- hafif ateş eşliğinde grip gibi belirtiler veya yüksek ateş ve başağrısı ile aniden çok hasta olmak.

## Bebeğinizi mamayla beslemek

Meme iltihabına şunlar neden olabilir.

- meme verilmeden önce birinci memenin iyice boşaltılmaması
- meme başının zedelenmesi (bebeğin memeyi kötü biçimde ağızına alması nedeniyle sıyrıklar veya çatlaklar)
- tıkalı süt kanalları
- emzirme düzeninde yapılan ani değişiklikler
- aşırı yorgunluk ve yemekleri atlamak.

Meme iltihabı belirtileri olursa, etkilenmiş memeyi şöyle tedavi edin:

- sık sık emzirip memeyi iyice boşaltarak
- bebeğe meme veremiyorsanız, sütünüzü saçarak
- emzirmeyi üst üste iki kez aynı taraftan başlatarak (ondan sonra bir birinden, bir ötekenden vermeye geri dönerek)
- belirtiler emzirmenin ilk haftalarında başlamışsa, emzirmelerden önce ve sonra soğuk kompresler kullanarak
- belirtiler emzirme dönemimin sonuna doğru oluyorsa, emzirmeden önce (duş, banyo veya ılık tamponlar gibi) nemli ısı ve emzirmeden sonra soğuk kompresler kullanarak
- emzirme sırasında meme başına doğru olan bölgeye hafif masaj yaparak
- dinlenerek, sıvı alımını artırarak ve yardım önerilerini kabul ederek.

Topakları 12 saat içinde yumuşatamıyorsanız/ kızarıklıkları azaltamıyorsanız veya kendinizi iyi hissetmemeye başlarsanız, antibiyotiğe ihtiyaç duyabileceğiniz için doktorunuzla ilişkiye geçmek önemlidir. Siz ve bebeğiniz için güvenli olan antibiyotikler vardır, bu nedenle emzirmeyi sürdürebilirsiniz. Memeyi boşaltmak için emzirmeyi sürdürmek önemlidir.

Mamayla beslemeye karar vermişseniz, bebeğiniz için güvenli şekilde yapın:

- sadece onaylı bebek maması kullanın – çoğu inek sütünü temel alır
- Avustralya'daki tüm mamalar zorunlu besin ve güvenlik standartlarına uyar
- hazırlık, sterilizasyon ve depolamada dikkatli olun
  - > mamanın hazırlanması ve depolanması için etiket üzerindeki yönergeleri izleyin
  - > kullanılan tüm gereçleri sterilize edin.

Yiyecek güvenliği kurallarına daima uyun:

- mamanın güvenli depolanması konusunda üreticinin yönergelerine uyun
- kullanılmış mamada mikrop üreyebileceği için, mamaları ihtiyacınız olduğunda yapın
- bir besleme sırasında bebeğinizin bitirmediği şişedeki mamayı atın – daha sonrası için saklamayın.

### Mama ile besliyorsanız hastaneye neler getirmelisiniz:

Mama ile beslemeyi kararlaştırmışsanız, bebeğiniz olduğunda hastaneye yanınızda mama ve gereçlerinizi getirmelisiniz. Yanınızda şunları getirin:

- seçtiğiniz mamadan bir kap dolusu
- iki-altı arası, emzikli, kapaklı ve emzik başlıklı büyük biberon. Süsler ve tuhaf şekiller biberonların temizlenmesini zorlaştırır ve belirli şekildeki biberonun gazı veya karın ağrısını önlediğine dair bir kanıt yoktur.

Eve dönmeden önce, görevliler biberonları ve beslemeyi düzenleyebilmek için kendinize güvendiğinizden emin olacaksınız. Ebeler ayrıca, mamayı doğru hazırlama ve depolama ile ilgili olarak size yazılı bilgi sağlayacaktır. Lütfen bebek maması kullanırken bilgi, yardım ve destek için ebeniz veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle ilişkiye geçin.

### **Hem emzirip hem mama verebilir miyim?**

Emzirme yerine mama vermek süt üretimini azaltır. Bebeğinizi doğrudan emziremiyorsanız, sütünüzü sağıp bunu biberonla bebeğinize verebilirsiniz. Son dakikada aceleye gelmemesi için, bunu önceden yapın. Sağılmış süt yoksa, bebek maması kullanılabilir ama olası en kısa zamanda yeniden emzirmek veya sağmak önemlidir. Birçok anne, iŒe veya okula döndüklerinde, emzirme ile süt sağmayı birleŒtirerek emzirmeyi baŒarıyla sürdürebileceklerini görür. Daha fazla bilgi için Erken ocukluk Sağlık Servisinizle veya Avustralya Emzirme Derneği ile iliŒkiye geçin.

### ***Sağlık uyarısı!***

Bebekler, mamaların yanlıŒ hazırlanmasından hasta olabilir. Etiketin zerindeki yönergeleri izleyin.

### ***Emzirme, mama ile besleme ve alerjiler***

Emzirme bebeklerde alerji veya egzama oluŒmasını önleyebilir. Aile gemiŒinizde alerji veya egzama varsa ve bebeğinizin mamaya ihtiyaı olabileceğinden kaygılanıyorsanız, gebeliğiniz sırasında ebeniz, doktorunuz ve ocuk doktorunuzla konuŒun.

***Gebeliğiniz sırasında emzirmeyle ilgili bir sorunuz olursa, ebeniz ve doktorunuz destek ve bilgi sağlayabilir.***

*Ebeveynliğin ilk  
haftaları*

*The first weeks of parenthood*

## Bana neler oluyor?

Yeni doğan bebeğinizle evde olmak genellikle harika bir zamandır, ama darmaduman ve çok yorucu da olabilir.

Yeni bir bebekle yaşam, çok şey isteyen ve öngörülemez bir yaşamdır. Bu, kendi ihtiyaçlarınız, hatta duş almak ve kendi yemeğinizi yapmak gibi şeyler için bile zaman bulmayı güçleştirir. Yorulacak ve kimi zaman bunalacaksınız. Sanki yaşamınızın kontrolü sizde değilmiş gibi hissedebilirsiniz.

Bu, normaldir. Çok uzun sürmez. Altı ile sekiz hafta içinde daha düzenli olmaya başlarsınız. Üç dört ay içinde her şey daha durulmuş olacaktır.

## İlk haftalar nasıl atlatılır

- Bebek uyuduğunda siz de gün içinde dinlenmeye veya uyumaya çalışın.
- Mümkün olan en az şeyi yapın. Ev işlerini en aza indirin (siz ve bebeğiniz daha önemlidir).
- Bebeğin banyosunu ve altının değiştirilmesini eşinize yaptırın – bu size biraz soluk aldırır ve bebeğin her iki ebeveyni de tanmasına yardımcı olur.
- Gevşeme tekniklerinizi anımsayın (67'nci sayfadaki *Doğum sürecine ve doğuma hazırlanmak* bölümüne bakın). Kendinizi gergin hissediyorsanız veya dinlenmek istiyorsanız bu teknikleri kullanın.
- Bazı şeyleri oturarak yapıp daha az enerji harcayın. Bez değiştirmek için yere veya koltuğa oturun ve çamaşırları oturarak katlayın.
- Fazla şey pişirmek için zamanınız ve enerjiniz olmayacağından yemekleri basit tutun. Izgara yağsız etle veya balıkla salatalar, tam tahıllı ekmeğin yanında konserve balık veya soğuk tavuk gibi en basit yemekler çoğu kez en sağlıklılarıdır. Çerez olarak taze meyve ve yoğurt yiyin.
- Arkadaşlar damlarsa, alışveriş veya çamaşırları asmak gibi şeyler yapılacaksa, onlardan yardım isteyin. Çoğu kişi kendini yararlı hissetmeyi sever.
- Temiz hava ve bebeği yürüyüşe çıkarmak gibi hafif egzersizler, kendinizi eve daha az hapsolmuş hissetmenize yardımcı olur.
- Kendinize bakmazsanız, başka birisine bakma durumunda da olamazsınız.

Tüm yeni ebeveynlerin, özellikle aileniz yakınınızda değilse veya tek başınızaysanız, desteğe ihtiyacı vardır. Yardım istemekten ve kabul etmekten korkmayın.

Kimi anababalar arkadaşlardan, aileden ve sağlık profesyonellerinden aldıkları farklı tavsiyeleri ayıklamakta zorluk çeker. Bazı tavsiyeler iyi olabilir, bazıları o kadar iyi olmaz. En iyisi, tavsiyelerine güvendiğiniz birkaç kişinin kimler olduğuna karar vermektir. Ondan sonra, siz ve bebeğiniz için neyin doğru olduğunu hissediyorsanız onu yapın – sezgilerinize güvenin. Kafanız karışır veya ne yapacağınızı bilemiyorsanız, Erken Çocukluk Sağlık Servisi'ni veya şuraları arayın:

- 1300 227 464'ten (1300 CARING) Karitane Bakım Hattı
- (02) 9787 0855'ten (Sydney anakent), 1800 637 357'den (NSW taşra), Tresillian Ebeveynler Yardım Hattı
- Avustralya Emzirme Derneği 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- Yerel Kadın Sağlık ve Toplum Merkezleri, bireysel danışmanlık ve destek grupları sunar. Bu gruplar için <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> internet sitesine bakabilir veya NSW Sağlık internet sitesi olan [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) sitesinden daha fazla bilgi alabilirsiniz.

## Bebeğinize bakmak

Birçok yeni ebeveyn ve birçok bebek, aile yaşamının ilk birkaç haftasında bunalırlar. Bebeğiniz içinizdeki rahat, karanlık yerden çıkmış ve alışmadığı görüntülerin ve seslerin doldurduğu acayip ve bazen korkutucu bir yere gelmiştir. Yeni bebekler hakkında anımsanması gereken bazı önemli şeyler vardır:

- Yeni doğmuş bir bebeği şımartamazsınız. Ağlamak, bebeğin, size ihtiyacı olduğunu anlatmasının tek yoludur. Bebekler yaramaz olacak veya kendi bildiğini okuyacak kadar büyümemiştir.
- Tüm bebekler ağlar. Kimi bebekler diğerlerinden daha fazla ağlar. Kimileri, sizin tahmin edemeyeceğiniz kadar fazla ağlar. Öğleden sonraları ve akşam üstleri çoğunlukla en kötü zamandır. Ağladığında bebeğinizi hemen rahatlatmak, kendisini güvende hissetmesine yardımcı olur.
- Huysuz olduklarında ağladıkları zaman rahat ettirildiklerinde ve istediklerini, - beslenme, kuru bez, kucaklama - hemen aldıklarında, bebekler daha az ağlama eğilimindedir.
- Bu sizin bebeğiniz olmasına karşın, aranızdaki ilişki yenidir. Yeni birisiyle tanıştığımız zaman, nasıl davrandıklarını, onları neyin kızdırdığını ve onların nasıl rahat ettirildiğini öğrenmek zaman alır. Bebekler de aynıdır... daha önce bebeğiniz olmuş olsa bile.
- İlk birkaç haftanın karmaşası uzun sürmez. Bebeğiniz gittikçe daha düzenli uyuma ve yemek düzenine girecektir.
- Bebeklerin tamamıyla sigara dumanından arınmış bir yerde yaşamaları çok önemlidir. Sigara dumanına maruz kalan bebeklerin çok daha büyük solumun sorunları ve ABÖS riskleri vardır.

### Bebek ağlamayı kesmezse ne olacak?

Yaptığınız hiçbir şeyin bebeği rahatlatmaması çok stresli olabilir.

- Önce, bebeğinizin aç, çok sıcak veya üşümüş ve bezinin kuru ve temiz olup olmadığını kontrol edin.
- Bebeklerin de herkes gibi olduğunu unutmayın, kızgın olduğunuzda sakinleşmek zaman alabilir.
- Bebeğiniz gün içinde huzursuz ise, her ikinizin de sakinleşmesi için onu arabasına koyup yürüyüşe çıkmayı deneyin. Bu mümkün değilse, cilt cilde temas çoğu kez sakinleştirir. Bu da yardımcı olmazsa, bebeğinizi güvenli bir yere koyun (sepetine veya karyolasına) ve gelip size yardımcı olması için birini çağırın. Bebekler çoğu kez, özellikle huzursuz olduklarında, annelerinden başka birine daha iyi karşılık verir.
- Evde başka kimse yoksa, bir arkadaş veya aile mensubunu arayıp gelmelerini istemeniz gerekebilir. Yakında değiller ise, bazen bebeği arabaya koyup başka birinin evine sürmek yardımcı olacaktır.

Yardıma ihtiyacınız olduğu her zaman şunları da arayabilirsiniz:

- Tresillian Ebeveynler Yardım Hattı – (02) 9787 0855 (Sydney anakent) veya 1800 637 357 (NSW taşra)
- Karitane Bakım Hattı – 1300 227 464 (1300 CARING)
- Çocuk Tacizini Önleme Yardım Hattı – 1800 688 009
- Erkekler Hattı – 1300 789 978
- healthdirect Australia – 1800 022 222.

## Kendinize bakmak

*“Ağlamasına çok iyi hazırlıklıydık. Gittiğimiz gebelik sınıflarının en iyi yanlarından biri, bebeğin, ilk birkaç haftada ne kadar ve ne sıklıkta ağlaması da dâhil, nasıl davrandığını bize anlatmaya dikkat etmiş olmalarıdır. Sınıflar bize ayrıca, bebeği rahatlatmanın yapılacak doğru şey olduğunu ve bunun bebeğin çabucak sakinleşmesi anlamına geldiğini anlamada yardımcı olmuştur. Çünkü ne beklenmesi gerektiğini bilmek sanırım başa çıkmamıza gerçekten yardımcı olmuştur.”*

*Tim*

### Vücudunuz

**Kadınlık organı kanaması**, doğumdan sonra yaklaşık iki-dört hafta daha sürecektir. İlk birkaç gün sonra bu kan, kırmızı değil, pembemsi kahverengi olmalıdır. Kanama daha parlak, ağır hale gelirse, kan pıhtıları çıkarırsanız veya kanama koku yapıyorsa, doktorunuzu görün.

**Kabızlık** bir sorun olabilir ama basit çözümler vardır. Bazı en hızlı yiyecekler – karıştırılmış çiğ sebzelerden yapılmış büyük salatalar, taze meyveler, kurutulmuş meyveler, tam tahıllı ekmekek, ekmekek üzerinde kuru fasulye – yararlı olacak life sahiptir. Bol miktarda sıvı (daha az çay ve kahve) içmek ve yürümek de yararlıdır.

### Kadınlık organı veya apışarası dikişleri

Dikişleriniz varsa, hâlâ ağrı çekiyor olabilirsiniz. O bölge daha ağırlı olur veya iltihaplanırsa, doktorunuzu görün. Önünüzdeki birkaç hafta içinde dikiş parçacıkları da görebilirsiniz. Yaralarınız kötüleşmemektedir, bölge iyileştikçe dikişler erimektedir. Tuz dikişleri güçsüzleştiriceği için tuzlu su banyosu önerilmemektedir.

**Basur (hemoroitler)** Makat bölgesinde bebek doğduktan sonra ağrı olabilir. Tuvalete gittiğinizde ıkınmaktan kaçınmanız önemlidir. Bölgeyi sakinleştirmek için ılık bir banyo alabilir ve reçetesiz satılan kremleri ve/veya parasetamol gibi ilaçları kullanabilirsiniz.

**Cinsel ilişki** Kanama durduğunda, ki genellikle dört ile altı hafta arasında durur, cinsel ilişkide bulunmak sorun değildir. Kimi kadınlar bu sırada cinsel ilişkide bulunmak ister ama yatakta bütün yapmak istediğiniz büyük olasılıkla uyumaktır! Yorgunluğun yanı sıra, cinsel ilişkiyi güçleştirecek şeyler şunlardır:

**Dikişler** Dikişleriniz varsa, rahatça cinsel ilişkide bulunmadan önce altı haftadan uzun bir sürenin geçmesi gerekebilir. Cinsel ilişki üç ay sonra hâlâ acıya neden oluyorsa, doktorunuzu görün.

**Daha az kayganlaşma** Hormon değişiklikleri kadınlık organınızın her zamanki gibi kaygan olmadığı anlamını taşır. Bu, yaklaşık 10 hafta sonra düzelecektir. O zamana kadar kayganlaştırıcı madde ve daha fazla ön sevişme deneyin.

## **Sağlık uyarısı!**

### **Bebeğinizi azla sarsmayın**

Bebeğinizi sarsmak başının öne ve arkaya sallanmasına neden olur ve beyinde kanamaya neden olabilir. Bu da beynin zedelenmesine neden olabilir ve bebeğin ölümüyle sonuçlanabilir. Kendinizi sinirli, huysuz veya kızgın hissediyorsanız, bebeği güvenli bir yere koyun (sepetine veya karyolasına), uzaklaşın ve kendinizle ilgilenin. Yardım isteyin. Evde başka biri varsa, ondan bebeği sakinleştirmesini isteyin. Yalnızsanız, bir arkadaşınıza veya aile ferdinize telefon edip yardım isteyin. Unutmayın, ne kadar sinirli olursanız olun, hiçbir zaman bebeği sarsmayın.

**Vücutunuza ilişkin duygularınız** Kimi kadınlar bu dönemde vücutları hakkında kendilerini iyi hisseder, ama bazıları iyi hissetmez. Kendinizi biçimsiz hissedebilirsiniz. Vücutunuz sanki kendinizin değilmiş gibi hissedebilirsiniz. Sanki kendi gebe vücutunuz değildir – ama önceki vücutunuz da değildir.

**Anne sütü** Kimi kadınlar cinsel ilişki sırasında süt sızdırır. Siz veya eşiniz bundan hoşnut değilseniz, önce, var olan sütü azaltmak için, bebeğinizi emzirmeyi veya sütünüzü sağmayı deneyin ya da meme pedli bir sutyen takın.

Bu arada iyi haber, birkaç ay içinde vücutunuzun ve cinsel yaşamınızın iyileşmeye başlayacak olmasıdır. Bu arada:

- kendinizi nasıl hissettiğinizi birbirinizle konuşun
- ‘çift zamanı’ geçirin
- ilk defa seks yaptığınızda fazla bir şey beklemeyin
- rahatsızlık veriyorsa, bir iki hafta daha bekleyin
- birbirinize yakın hissetmenin ve birbirinizden keyif almanın başka yolları da olduğunu unutmayın.

**Altı haftalık doğum sonrası kontrolü** Doğumdan altı hafta sonra bir kontrol için ebenizi veya doktorunuzu görün. Bu, siz ve bebeğiniz için önemli bir kontroldür. Son bir iki yıl içinde olmamışsanız, ‘pap smear’ testi için bu iyi bir zamandır.

*“Evdeki o ilk haftanın ne kadar zor olacağı konusunda hiçbir fikriniz yoktur. En yararlı şey, doğumdan sonra eşimin izin alması idi. Büyük fark yaratan diğer şey ise, yemekleri iki hafta önceden yapıp dondurmaktı, kayınvalidenize lazanya yaptırabilerseniz, bu daha da iyi olur.”*

*Kate*



## Doğum kontrol hapları

Bebeğinizin doğumundan sonra doğum kontrol hapları kullanmayı düşünmek önemlidir. Bunu düşünmek için altı hafta sonraki kontrolü beklemeyin, bu zamandan önce (emziriyor olsanız bile) gebe kalabilirsiniz çünkü aybaşlarınız yeniden başlamadan önce yumurta üretmeye başlayacaksınız. Emzirmek yumurta üretmeyi geciktirebilir ama bir sonraki gebeliğinizin zamanını planlamak istiyorsanız, doğum kontrol hapi kullanmak iyi bir fikirdir.

Emziriyorsanız, karma hap alamazsınız çünkü süt tedarikinizi etkileyebilir ama sütünüzü etkilemeyecek bazı seçenekler vardır. Size en uygununun ne olduğunu konuşmak için doktorunuzu veya Aile Planlama NSW Sağlık kliniğini görün. Aile Planlaması NSW'in [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) internet sitesinden daha fazla yardım alabilirsiniz veya 1300 658 886'dan Aile Planlaması NSW Sağlık Hattı'nı arayın.

### Gebeliğin hormonal olarak önlenmesi

- **Gebelik önleyici iğne (Depo-Provera®)**, gebeliği önlemek için üç ayda bir olduğunuz hormonal bir iğnedir. Bebekten sonra bunu kullanmak isterseniz, iğne olmanın en iyi zamanı, bebek doğduktan beş altı hafta sonradır. Sütünüze küçük miktarda hormon gidecektir. Depo-Provera™ etkisini derhal gösterir. İğne olmadan önce gebe olmadığınızdan emin olmak önemlidir.
- **Sadece progesteron hapi (veya minik hapi)**, her gün aynı saatte almayı anımsadığınız sürece, güvenilir bir doğum kontrol hapıdır. Doğumdan kısa süre sonra almaya başlayabilirsiniz (doktorunuzla konuşun). Minik hapi etkisini gösterene kadar 48 saat süreyle prezervatif kullanmanız gerekir.  
Ertesi Sabah Hapı (acil doğum kontrol hapi), minik hapi aynı hormonu içerir, ama dozu daha fazladır. Tek tablet olarak veya iki tabletlik paket olarak satılır. Bunları alırken emzirmeyi sürdürebilirsiniz.
- **Gebelik önleyici implant (Implanon NXT®)**, kolun iç tarafındaki derinin altına koyulan küçük bir çubuktur. Gebeliği önleyici küçük miktarda hormon salgılar ve başarısızlık oranı yüzde birden azdır. Üç yıl aynı yerde kalır. Implanon, eğitimli bir sağlık profesyoneli tarafından koyulmalıdır. Implanon'un

etkisini göstermesi bir hafta kadar alabilir. Etkisini gösterene kadar prezervatif kullanmanız gerekir. Kimi kadınlarda yan etki olarak kanama görülebilir.

Bu doğum kontrol önlemleri süt tedarikinizi etkilemez. Süte çok küçük miktarda hormon karışabilir ama bebeğin üzerinde hiçbir etkisi olmaz.

### Rahim İçi Araçlar (RİA)

Rahminizin içine küçük bir araç yerleştirilir. RİA'yı, doğumdan altı hafta sonraki kontrolünüzde koydurabilirsiniz, ama genellikle doğumdan en az sekiz hafta geçtikten sonra koyulur.

Mirena™ olarak bilinen bir RİA ayrıca hormonal içeriğe sahiptir. Bu içeriğin bebekler ve süt üretimi üzerinde ters etkileri olduğu görülmemiştir, bu da, emzirmekte olan kadınların bu yöntemi güvenle kullanabileceği anlamını taşır.

### Erkek Prezervatifi

Prezervatifler, sürekli kullanılırsa, etkili bir doğum kontrol yöntemidir. Hormon içermezler. Emzirirken, prezervatiflerle birlikte ek kayganlaştırıcı krem kullanmanız gerekebilir. Lateks alerjisi olanlar için poliüretan prezervatifler vardır. Prezervatifler CTBE'ye karşı korur.

### Kadın Prezervatifi

Kadınlar, özellikle lateks alerjileri varsa, bu prezervatifi kullanabilir. Kadınlık organına uyar ve sperm için engel oluşturur, ayrıca CTBE'leri de önler. Kadın prezervatifleri Aile Planlaması NSW ve cinsel sağlık kliniklerinde mevcuttur.

### Diyafram

Normalde bir diyafram veya başlık kullanıyorsanız, daha önce kullandığınızdan farklı bir taneye ihtiyacınız olabilir. Doktorunuz bunu altı hafta ziyaretinde kontrol edebilir.

**Emzirmiyorsanız**, karma hapi veya bu seçeneklerden herhangi birini kullanabilirsiniz.

## Emzirmek gebeliği önler mi?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), emzirmenin her 100 kadından 98'inde, şu koşullar gerçekleştiği takdirde, doğumdan sonraki altı ay içinde gebeliği önlediğini belirtmektedir:

- bebeğinizi gece ve gündüz emzirirseniz
- emzirmeden dört saatten uzun bir süre geçirmeyen (bundan daha uzun bir süre emzirmeyeniz, her dört saatte bir sütünüzü sağmanız gerekir)
- bebeğe başka bir yiyecek veya içecek vermezseniz (bebeklerin ilk altı ay içinde sadece anne sütüne ihtiyacı vardır)
- aybaşınız olmamışsa.

Emzirmeyi başka bir gebeliği önleme yöntemi ile birleştirmeyi seçebilirsiniz.

## Aybaşlarım ne zaman yeniden başlayacak?

Çoğu zaman, emziren kadınların aybaşları salt emzirmeyi durdurana değin geri gelmez, ancak, kimi kadınların aybaşları bundan önce yeniden başlayabilir. Biberonla besliyorsanız, doğumdan dört hafta sonra aybaşınız geri gelebilir. Aybaşınız geri gelmeden önce yumurta üreteceğinizi ve gebeliği önleme yöntemlerini kullanmazsanız gebe kalabileceğinizi unutmayın.

## Eski biçiminize dönmek

Hemen eski kot pantolonunuza sığabilmeyi umut etmeyin. Göbeğinizin bir süre şiş kalacağını ve derinizin sarkmış gibi görüneceğini kabul edin, ama bu sonsuza kadar sürmez.

Sağlıklı yemek, düzenli egzersiz ve zaman sizi eski biçiminize sokacaktır. Doğum sonrası egzersiz hakkında bilgi için 37'nci sayfadaki *Bana güç ver: doğum öncesi ve sonrası egzersizler* bölümüne bakın. Yeni bir bebekle hareketli olmak, düşündüğünüzden kolaydır. Şunları yapabilirsiniz:

- Doğum sonrası egzersizlerinizi yaparken sizi izlemesini sağlayarak bebeğinizi eğlendirebilirsiniz
- Askı veya arabadaki bebekle düzenli yürüyüşler yapabilirsiniz. Yürümek daha dinç ve güçlü olmanıza yardımcı olur ve size enerji verir. Bebekler dışarı çıkmayı ve yeni şeyleri görmeyi sever. Dünyalarını öğrenmelerine yardımcı olur.
- Bebek arabasıyla yürüyüş grubuna katılın. Bunlar, birlikte yürüyüp konuşan ve eğlenen anne gruplarıdır. Bunlar, dışarı çıkmanın ve insanlarla tanışmanın, moralinizi yükseltmenin ve eski biçiminizi almanın aynı anda gerçekleştiği harika bir yoldur. Yakınızdaki bebek arabasıyla yürüyüş grubu olup olmadığını öğrenmek için Erken Çocukluk Sağlık Servisi veya NSW Spor ve Dinlenme Bakanlığı ile 13 13 02 numaralı telefondan ilişkiye geçin. Bebek arabasıyla yürüyüş grubu kurmak için daha fazla bilgiyi <http://www.dsr.nsw.gov.au/> sitesine girip 'Get Active' üzerine tıklayın.
- Bölgenizde başka ne gibi etkinlikler olduğunu öğrenin – bazı toplum egzersiz programları ve jimnastik salonları çocuk bakımı da sunar. Toplum Sağlık Merkezinden sorun.

## Bebeğiniz için düzenli kontroller

Bebeğinizi Erken Çocukluk Sağlık Servisi'ndeki çocuk ve aile sağlığı hemşiresine düzenli bir şekilde götürübilmeniz iyidir. Hemşire:

- bebeğinizin büyümesini, gelişimini ve sağlığını kontrol eder
- bebeğinize bakmaya ilişkin sorularınızı yanıtlar
- siz ve aileniz hakkında sorularınız veya endişeleriniz varsa, bu konularda size yardımcı olur
- sizi, yardımcı olabilecek diğer servislere havele eder.

Çocuk ve aile sağlığı hemşireniz sizi, bölgenizdeki diğer yeni ebeveynlerle tanışma ve ebevenlik hakkında bilgi edinmenin harika bir yolu olan yeni ebeveyn grupları ile bağlantılandırır.

### Ağız mikroplarını paylaşmayın

Bebeğiniz için olan bir şeyi ağzınıza koymayı, örneğin bebeğin emziğini ağzınızda 'yıkamayı' veya bir kaşığı paylaşmayı hiç düşünmeden yapabilirsiniz. Ama bu, diş çürümesine neden olabilecek mikropların sizin ağzınızdan bebeğe geçirebilir. Bu, bebeğin dişlerini ilerde etkileyebilir.

Bebeğinizi bir biberonla yatırmak da diş çürümesine neden olabilir. Bebeğinizin dişlerini, çıkar çıkmaz sadece suyla temizleyin. Yumuşak, küçük bir bebek fırçası kullanın.

Tüm çocuk sağlığı ziyaretlerinde bebeğinizin dişlerini bir sağlık profesyoneline kontrol ettirin.

NSW'de, yeni doğan bebeği olan ailelere, bebeğinizle eve dönmenizden kısa bir süre sonra, bir ziyaret ayarlamak için sizinle ilişkiye geçecek olan bir çocuk ve aile sağlığı hemşiresinin yapacağı ücretsiz bir Kapsamlı Sağlık Ev Ziyareti önerilir. Bebeğinizin doğduğu hastane sizi Erken Çocukluk Sağlık Servisi ile ilişkiye geçirebilir. Onlarla yerel Toplum Sağlık Merkezinin aracılığıyla da ilişkiye geçebilirsiniz. Yerel merkezinizin ilişki ayrıntılarını *Beyaz Sayfalar* telefon rehberinde veya [www.whitepages.com.au](http://www.whitepages.com.au) sitesinde bulabilirsiniz.

Kapsamlı Sağlık Ev Ziyareti'nde çocuk ve aile sağlığı hemşiresi sizi dinleyecek ve yeni doğan bebeğiniz hakkındaki, emzirme, bebeğin ağlaması ve sakinleştirilmesi, ABÖS'yi önlemek için güvenli uyku stratejileri, Erken Çocukluk Sağlık Servisleri, vb. gibi endişeleriniz konusunda tavsiyeler sağlayacaktır. Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi ayrıca sizin sağlığınız, depresyon, bunalım, ev içi şiddet, destek ağları ve o günlerdeki ana sıkıntı nedenleri gibi şeyler hakkında size sorular soracaktır.

Bebeğinize bakmanızda size destek olacak mümkün olan en iyi hizmetlerin size sunulduğundan emin olmak için NSW'deki tüm kadınlara bu sorular sorulacaktır.

## Ani beklenmeyen bebek ölümü riskini azaltmak

Ani beklenmeyen bebek ölümü, bir yaşından küçük bir bebeğin ani ve beklenmedik bir şekilde ölümüdür. Bazen bir neden bulunabilir ama, bu ölümler çoğu kez Ani Bebek Ölümü Sendromu'na (ABÖS) bağlanır. ABÖS'nin nedenleri hâlâ belirsiz ise de, son 20 yıl içinde, ABÖS'den ölen bebeklerin sayısı yüzde 80 oranında azalmıştır. Bu düşüş, daha güvenli uyuma uygulamalarının ebeveynlere tanıtılması ve özellikle, uyurlarken bebeklerin arka üstü yatırılması ile bağlantılıdır. Buna karşın, hâlâ birçok bebek ölümü meydana gelmektedir. ABÖS riski, en fazla, yaşamın ilk altı ayındadır.

Aşağıda belirtilen daha güvenli uyuma uygulamalarını izleyerek ve yapabiliyorsanız emzirerek, ani beklenmeyen bebek ölümü riskini azaltabilirsiniz.

### Güvenlikli uyku ve bebeğiniz

ABÖS riskini azaltmak için bebeğin güvenlikli bir pozisyonda nasıl uyutulacağını bilmek önemlidir:

- bebeğinizi, doğumundan itibaren, karnı üzerinde veya yan yatırmayın, arka üstü uyutun
- uyurken bebeğin başını veya yüzünü örtmeyin
- bebeği doğduktan önce ve sonra sigara dumanı olmayan yerlerde tutun
- gece ve gündüz güvenlikli uyku ortamı sağlayın
  - > güvenlikli yatak takımları (yatak takımları, yastıklar, yorganlar, koyun postları, tamponlar ve yumuşak oyuncaklar dağınık olmasın)
  - > güvenlikli bebek karyolası (şu anki Avustralya Standartı AS2172'ye uymalısınız)
  - > güvenlikli, temiz şilte (sağlam, düz ve karyola için doğru boyutta)

### Bebeğinizi doğumdan itibaren arka üstü uyutun

ABÖS riski, bebekleri arka üstü uyutarak azaltılabilir. Bebeklerin ABÖS'den ölmeleri yüz üstü veya yan yatırıldıklarında daha fazladır. Bebek doktorlarınızca tavsiye edilmedikçe, bebeğinizi yüzükoyun veya yan yatırıp uyutmayın.

Arka üstü yatırılan sağlıklı bebeklerin kusmuktan boğulması olasılığı yüz üstü yatan bebeklerden daha azdır.

Uyku sırasında yüz üstü dönebilecekleri için bebeklerin yan yatırılmaları tavsiye edilmez.

Bebeğiniz uyanırsa, bebeğin pozisyonunu arka üstünden değiştirmek önemlidir. Karnıyla oynamak, uyanık olduklarında ve yanlarında bir yetişkin varsa, bebekler için güvenlikli ve iyidir. Bebeğinizi taşıdığınızda, onu taşıdığınız kolu değiştirin ki, hem sağa hem de sola bakma pratiği yapabilsin.

4 aylıktan büyük bebekler genellikle karyolarında döner. Bebekler güvenlikli uyku tulumuna yerleştirilebilir (örn. uygun boyun ve kol delikleri olan ve kapüşonsuz). Onları arka üstü yatırın ama kendi uyku pozisyonlarını bulmalarına izin verin. Altı aylıktan büyük bebeklerde ani bebek ölümü riski çok düşüktür.

### Sağlık uyarısı!

Bebeğinizin ilk altı ve oniki ay arasında uyuması için en güvenlikli yer, sizin yatağınızın yanındaki kendi güvenlikli karyolasıdır.

### Uyurken bebeğin başı mutlaka açık kalsın

Dağınık yatak takımları bebeğinizin başını kapatabilir. Yatağı, bebeğin ayakları yatağın ayakucunda olacak şekilde yapın. Üstünü, yatak örtülerinin altına kayamayacağı şekilde örtün. Yorganlar, nevresim takımları, yastıklar, yumuşak oyuncaklar ve karyola tamponları, bebeğinizin ilk yıl içinde uyuduğu yerlere konulmamalıdır.

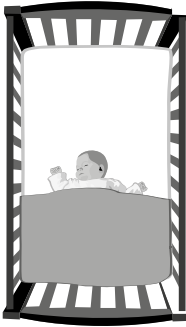
### Bebeğinizi sizinle birlikte yatırmak şu koşullarda güvenliksiz olabilir:

- yetişkinlerin yatak takımları veya yastıkları altına kayarsa
- duvar ile yatak arasına sıkışırsa
- yataktan düşerse
- çok derin uyuyan veya uyuşturuculardan ya da alkolden etkilenmiş birisi onun üzerine yuvarlanırsa
- sigara içen birisiyle uyuyorsa
- çok yorgun birisiyle uyuyorsa.

### Bebeğin yüzünün örtülebileceği yumuşak uyku yerleri:

- bir kanepede veya divanda yanınızda bebekle uykuya dalarsanız, uyku kazaları olma riski yüksektir
- bebeği bir su yatağı veya minder koltuk üzerine koymayın.

### Bebeği güvenli şekilde uyutmanın ve bebekte ani ve beklenmeyen ölüm riskini azaltmanın altı yolu:



- ✓ Bebeği arka üstü uyutun
- ✓ Başını ve yüzünü açık tutun
- ✓ Bebeği doğumdan önce ve sonra sigara dumanına maruz bırakmayın
- ✓ Gece ve gündüz güvenli uyku ortamı
- ✓ Bebeği, ebeveynlerin odasında güvenli karyolada uyutun
- ✓ Yapabiliyorsanız, bebeği emzirin.

Bu belgenin orijinalini geliştirdikleri için ABÖS ve Çocuklar ACT ve ACT Sağlık ile Engellilik, Konut ve Toplum Hizmetleri Bakanlığı'na özel teşekkürler.

### Bebeğinizi doğumdan önce ve sonra sigara dumanından uzak tutun.

Sigara dumanı bebeklere zarar verir. Gebelik ve doğum sonrasında sigara içen ebeveynler, bebeklerinin ani bebek ölümü riskini artırır.

Anne sigara içiyorsa, ani bebek ölümü riski, sigara içmeyen annelere göre dört kat fazladır.

Baba da sigara içiyorsa, ABÖS riski hemen hemen iki kat artar.

Arkadaşların ve akrabaların bebeğin yanında sigara içmemesini sağlayın.

Bebeğiniz arabadaysa, arabada sigara dumanı olmasın.

ABÖS ve bebeğiniz için riskleri azaltma hakkında daha fazla bilgiyi [www.sidsandkids](http://www.sidsandkids) adresindeki ABÖS ve Çocuklar internet sitesinden alabilirsiniz.

### Sağlık uyarısı!

Bebeğinizle aynı yatakta veya diğer yüzeylerde uyumak, Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS) veya öldürücü uyku kazası riskini artırır.

*Doğum 6nccesi  
testler ve genetik  
danışmanlık*

*Prenatal testing and genetic counselling*

Her çift, sağlıklı bir bebek ister. Ancak, bebeklerinin ciddi bir bedensel ve/veya zihinsel sorunu olabileceği veya ilerde böyle bir sorununun ortaya çıkabileceği çiftler de vardır. Bir bebeğin doğumdan önce sağlığını ve gelişimini değerlendirebilecek birkaç tane farklı test vardır. Her birinin avantajları, dezavantajları ve sınırlamaları vardır. Gebelik sırasında test yaptırma kararı tamamıyla kişiseldir. Aynı zamanda, en iyi şekilde, var olan bilgilere dayandırılarak verilen bir karardır.

### Doğum öncesi testler nelerdir?

Doğum öncesi testler, bebeğinizin sağlık ve gelişimini değerlendirmek için siz gebeyken yapılır. İki ana tür doğum öncesi test vardır:

#### Tarama testleri

(Tanı testi denilen) tarama testi, daha başka testlere ihtiyaç olduğunu gösterebilir, ama bebeğinizin kesinlikle belirli bir sorunu olduğunu belirtemez. Doğum öncesi bir tarama testi yaptırıp yaptırmamak size kalmıştır.

Tarama testleri gebeliğin 11'inci haftasından itibaren yapılabilir ve şunları içerebilir:

- gelişmekte olan bebek için ultrason incelemesi ve sizin için kan testleri
- bazen anne için kan testiyle birlikte yapılan nukal tarama ultrasonu. Bu tarama testi ilk üç aylık dönemde yapılır
- ikinci üç aylık dönemde annenin kanını test eden annelik serum testi.

#### Doğum öncesi tanısal testler

Tanısal testler, bebeğinizin risklerini taşıyor olabileceği daha belirli sorunları araştırır. Bunlar genellikle, bir tarama testi bir bebeğin belirli bir sorunu olmasına ilişkin yüksek bir risk saptarsa yapılır (ancak, 35 yaşından büyük kadınlar bir tanısal test yaptırmayı isteyebilir). Bu tür testler bebeğinizi bir kromozom sorunu veya tek gendeki değişikliğin (bunlara genetik sorunlar denir) neden olduğu bir soruna ilişkin olarak değerlendirebilir. Tanısal bir test, bebeğinizi etkileyebilecek her olası bedensel veya zihinsel sorunu araştıramaz.

Tanısal testler koryon villus biyopsisini (CVS) ve amniyosentezi içerir.

Her doğum öncesi test, gebelik sırasında belirli bir zamanda yapılır. Testler ve zamanlamaları 118-119'uncu sayfalardaki *Doğum Öncesi Görüntüleme Testleri ve Tanısal Testler* tablosunda gösterilmiştir.

### Doğum öncesi bir test ne gibi bilgiler sağlar?

Bir doğum öncesi test, bebeğinizin normal şekilde gelişip gelişmediğini kontrol etmek için yapılabilir. Ayrıca bebeğinizin belirli bir bedensel ve/veya zihinsel sorun riski olup olmadığını (veya böyle bir sorundan etkilenip etkilenmediğini) görmek için de yapılabilir.

Doğum öncesi testlerin saptayabileceği bazı sorunlar **genetik sorunları** içerir.

Genetik sorunlar arasında doğumda, çocuklukta, gençlikte ve yetişkinlikte görülen bedensel ve/veya zihinsel sorunların birçoğu vardır. Genetik bir sorun birkaç nedenle oluşabilir. Doğum öncesi testler, kromozom dengesizliğinin (kromozom sorunu) veya tek bir gendeki değişikliğin neden olduğu sorun türlerini saptar.

**Bir kromozom sorunu**, bebekteki kromozomların sayısında, boyutunda veya yapısında bir değişiklik olursa meydana gelir. Genetik bilgilerin miktarındaki veya hücrelerdeki düzenlenme şeklindeki bu değişiklik, büyümede, gelişimde ve/veya vücut sistemlerinin işleyişinde sorunlar olmasıyla sonuçlanabilir.

Kromozom değişiklikleri anne veya babadan alınabilir. Daha yaygın olarak, kromozom değişiklikleri, yumurta veya sperm hücreleri oluşurken, gebe kalma sırasında veya hemen sonra meydana gelir. Bu değişikliklerin nedeni bilinmemektedir. En yaygın olarak bilinen kromozom değişikliği Down Sendromudur.

Bir geni kusurlu hale getiren değişikliğin neden olduğu diğer genetik sorunların kimi ailelerde bebeği etkilediği bilinmektedir. Bir çift hâlihazırda bu sorunlardan birini taşıyan bir çocuğa sahip olabilir veya ebeveynlerden birinde bu sorun bulunabilir. Bu durumlarda, özellikle bebekte bu genetik soruna neden olan kusurlu genin olup olmadığını saptamak için doğum öncesi test kullanılabilir.

*Doğum öncesi testler: Gebelik sırasında bebeğiniz için özel testler, Genetik Eğitimi Merkezi tarafından yayınlanan ayrıntılı bir kitapçıktır. Bir kopyasını almak için (02) 9462 9599 numaralı telefonla ilişkiye geçin veya <http://www.genetics.edu.au/> sitesini ziyaret edin. Bu testler hakkında bilgiler <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources> sitesinde diğer dillerde de mevcuttur.*



***Bir test yapılmadan önceki danışmanlık, yapılacaksa, hangi testin siz ve bebeğiniz için en iyisi olduğuna karar vermenize yardımcı olur.***

*Sizin seçiminiz: gebelikte tarama testleri ve tanısal testler adlı bir kitapçık internette mevcuttur. Bunda, hangi testlerin olduğu, bunların hangi sorunları saptayabildiği anlatılır ve gebelik sırasında test yaptırmaya hakkında karar vermenize yardımcı olmak için üzerinde düşünebileceğiniz bazı şeyler sağlar. Bu kitapçığı şu sitede bulabilirsiniz: <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>*

## **Niçin bir doğum öncesi test yaptırmayı düşünüyüm?**

Bir doğum öncesi test hakkında karar vermeden önce, doğru seçimleri yaptığınızdan emin olmanız için, mümkün olduğunca çok bilgi almalısınız. Doğum öncesi testlerle ilgili olarak profesyonellerle güvenli ve anlayışlı bir ortamda endişe ve düşüncelerinizi konuşabilmeniz gerekir. Bu dönemde yardım ve tavsiye almak, gebeliğinizin ilerisi için bilgiye dayanan kararlar vermek üzere size yardımcı olabilir.

Şunları görüşmek önemlidir:

- testlerin nasıl ve ne zaman yapılacağı
- her testin avantajları ve dezavantajları
- her testin sonucu olarak siz ve bebeğiniz için ortaya çıkabilecek riskler
- önerilebilecek başka testler ve neleri içerdikleri.

## **Bir test bebeğimin bir sorunu olabileceğini gösterirse ne olur?**

Doğum öncesi bir testin sonucu bebeğinizin normal gelişmediğini gösterirse veya doğumdan sonra bir sorun oluşabileceğini gösterirse, sorun hakkında size ve eşinize mümkün olduğunca çok bilgi verilecektir. Genetik danışmanlık şunları görüşmeniz için size fırsat tanıyacaktır:

- sonucun bebeğiniz ve aileniz için anlamı
- daha fazla test seçenekleri ve bu testlerin neler içerdikleri
- bedensel ve/veya zihinsel engelli kişiler hakkındaki duygularınız
- gebeliği sona erdirmeye ilişkin duygularınız.

Doğum öncesi testler ve genetik danışmanlık hakkında daha fazla bilgi istiyorsanız, (02) 9462 9599 numaralı telefonda Genetik Eğitimi Merkezi ile ilişkiye geçin veya [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) sitesini ziyaret edin.



### **Genetik danışmanlık nedir?**

Genetik danışmanlık, çoğu hastanede ve birçok yerel Toplum Sağlık Merkezinde mevcuttur. Bebeğinizin büyümesi, gelişimi ve sağlığındaki genetik sorunlarla ilgili en güncel bilgileri ve danışmanlığı sunmak üzere çalışan bir sağlık profesyonelleri ekibince sağlanır. Gebelik sırasındaki doğum öncesi özel testleri anlamanız ve bunlar hakkında bilgiye dayanan seçimler yapmanız için size yardımcı olabilir.

### **Gebeliğin başlarında genetik danışmanlık almayı kim düşünmelidir?**

Gebe kaldığınızda, herhangi bir sağlık endişenizi ve sizin veya ailenizin diğer mensuplarının aileden gelen tıbbi sorunları olup olmadığını eşinizle konuşmanız önemlidir.

Genetik danışmanlığın yararlı olabileceği birkaç durum vardır. Bunlar şöyle sıralanır:

- sizin veya eşinizin, bedensel ve/veya zihinsel bir sorunu olan yakın bir akrabanızın ya da çocuğunuzun olması
- sizin veya eşinizin, bebeğe geçirilebilecek ciddi bir sorununuz olması
- sizin veya eşinizin aynı kusurlu geni taşıyor olmanız
- kromozom sorunlu bir bebeğe sahip olma riskiniz yüksek olacağı için, 35 yaşından büyük olmanız (bu ilk gebeliğiniz olmayabilir)
- bu gebelik sırasında bir kimyasal veya başka bir çevresel maddeye maruz kalmış olmanız
- bir ultrason veya birinci ve ikinci üç aylık dönem tarama testinizin sonuçlarının bebeğinizin belirli bir genetik sorunu olma riskinin yüksek olduğunu belirtmesi
- sizin ve eşinizin akraba olmanız, örneğin birinci kuzenler olmanız
- sizin ve eşinizin, yaygın bir sorun için belirli genler taşıdığı bilinen bir etnik veya kültürel kökenden geliyor olmanız.

### **Aile sağlık geçmişinizi bilmek önemlidir**

Sizin ve eşinizin anababalarınıza ve kardeşlerinize ait sağlık bilgileri, sizde ortaya çıkma ve çocuklarınıza geçirme riski yüksek olan sağlık sorunlarını saptayabilecek değerli bilgilerdir. Bazı durumlarda, kendinizin ve ilerdeki kuşakların riskini azaltacak önlemler alabilirsiniz.

Aile mensuplarından geçebilecek olan birçok sağlık sorunu vardır. Ancak, yaşam biçimi etkenlerinin de (örn. sigara içmek veya sağlıksız beslenmek) bir sorunun ortaya çıkmasında payı olabileceğini de anımsamak önemlidir.

Akrabalarınızla ailenizin sağlık geçmişinizi görüşürken, şunlar gibi bazı iyi bilinen sorunlar hakkında düşünmelisiniz:

- iştihâ sorunları
- öğrenme veya gelişim sorunları
- kistik fibroz – akciğer ve sindirim işlevini etkileyen bir genetik sorun
- talasemi – normal kan işlemlerini etkileyen genetik bir sorun
- orak hücre hastalığı – ciddi kansızlığa yol açan genetik bir sorun
- hemofili – aşırı kanamaya yol açan ve erkek çocukları etkileyen genetik bir sorun
- kalp hastalığı
- şeker hastalığı
- kolesterol sorunları
- meme, yumurtalık veya bağırsak kanseri.

Ayrıca ailenizin ve eşinizin ailesinin coğrafi kökeni hakkında düşünmek de önemlidir. Örneğin, Kuzey Avrupa'dan veya İngiltere'den gelen kişilerin daha çok Ortadoğu ve Pasifik'ten gelenleri etkileyen talasemiden çok, kistik fibrozise neden olan kusurlu bir gen taşıma olasılıkları daha fazladır.

Ailenizin sağlık geçmişini toplamakla ve yukarıda sözü geçen bazı sorunlarla ilgili daha fazla bilgi, Genetik Eğitimi Merkezi ile (02) 9462 9599 numaralı telefondan ilişkiye geçerek veya [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) sitesi ziyaret edilerek sağlanabilir.

## Doğum Öncesi Tarama Testleri ve Tanısal Testler

Gebeliğin aşaması	Testin adı	Testin türü	Test nasıl yapılır?
8-12'nci haftalar	İlk üç aylık ultrason – tarihlendirme taraması.	Görüntüleme ve tanısal.	Annenin karnına küçük bir ölçüm ucu bastırılır veya kadınlık organına sokulur. Bu, gelişmekte olan bebeğin bir resmini gösterir.
11-13'üncü haftalar	Koryon villus biyopsisi.	Tarama.	Ultrason yardımıyla, ince bir iğne kullanılarak annenin karnı yoluyla veya ince bir esnek tüp kullanılarak rahim yoluyla küçük bir plasenta (eş) örneği alınır.
11.5-13.5'uncü haftalar	Annenin kanını testten geçirerek veya geçirmeden nukal tarama (ultrason) testi.	Görüntüleme.	Ultrason kullanılarak bir bebekten özel ölçü (nukal tarama) alınır. Ayrıca, test için anne kanından da bir örnek alınabilir.
15-18'inci haftalar	İkinci üç aylık dönem tarama testi – annenin serum testi.	Görüntüleme.	Annenin kanından test için bir örnek alınır.
15-19'uncü haftalar	Amniyosentez.	Tanısal.	Ultrason yardımıyla, ince bir iğne kullanılarak, annenin karnından az miktarda amniyotik sıvı alınır.
18-20'inci hafta	İkinci üç aylık dönem ultrasonu – cenin bozukluğu taraması.	Görüntüleme ve tanısal.	Annenin karnına, mikrofona gibi bir alet bastırılır. Bu, gelişmekte olan bebeğin bir resmini gösterir.

	<i>Bu test neyi arar?</i>	<i>Bebek ve annesi için bir riski var mıdır?</i>
	Bu test bebeğin boyutunu, birden fazla bebek olup olmadığını kontrol eder ve kalp çarpması gibi bazı özellikleri görür.	Bu test bebeğe veya anneye zarar vermez.
	Bu test, bebekte çeşitli bedensel ve/veya zihinsel sorunların olup olmadığını bakar. Bunlara kromozom sorunları denir. Bazen daha fazla test gerekebilir.	Bu test, küçük bir olasılıkla (100'de 1'den daha az) çocuk düşürmeye neden olabilir. Test sırasında anne biraz rahatsızlık hissedebilir.
	<p>Bu test, bebekte belirli bazı bedensel ve/veya zihinsel sorunlar için riskin yüksek olup olmadığını belirtebilir.</p> <p>Testten geçirilen 100 bebekten yaklaşık 5'inde yüksek risk sonuçları çıkabilir de bu, bebeklerin çoğunda bir sorun <b>OLMAYACAKTIR</b>.</p> <p>Nukal tarama testi kan testi olmadan yapılırsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Down Sendromu denilen kromozom sorunu olan 100 bebekten yaklaşık 75'i, yüksek risk sonucu verecektir. Down Sendromlu 100 bebekten 25'i bu testle saptanamayacaktır.</li> </ul> <p>Nukal tarama ultrasonu kan testiyle birlikte yapılırsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Down Sendromu olan 100 bebekten yaklaşık 80-90'ı yüksek risk sonucu verecektir. Down Sendromu olan 100 bebekten 10-20'si bu testle saptanamayacaktır.</li> </ul>	Bu test bebeğe veya anneye zarar vermez.
	<p>Bu test, bebeğin belirli bir yüksek bedensel ve/veya zihinsel risk taşıyıp taşımadığını söyleyecektir.</p> <p>Testten geçirilen 100 bebekten yaklaşık 5'inde yüksek risk sonucu çıkabilir. Bu bebeklerin çoğunda bir sorun <b>OLMAYACAKTIR</b>.</p> <p>Down Sendromlu her 100 bebekten 60 bebek yüksek risk sonucu verecektir.</p> <p>Down Sendromlu 100 bebekten 40'ı bu testle saptanamayacaktır.</p> <p>Bu test ayrıntılı ultrason taraması ile aynı zamanda yapılırsa, omurga sorunları veya sinir kanalı bozuklukları olan bebeklerin her 100 tanesinden yaklaşık 95 tanesini saptar.</p>	Bu test bebeğe veya anneye zarar vermez.
	Bu test, kromozom sorunları da dâhil, bebekte birçok bedensel ve/veya zihinsel sorunun olup olmadığını kontrol edebilir.	Bu test, küçük bir olasılıkla (100'de 1'den az) çocuk düşürmeye neden olabilir. Test sırasında anne biraz rahatsızlık hissedebilir.
	Bu test bebeğin boyutunu ve kalp, beyin, omurga ve böbrek gelişimi gibi birçok bedensel özelliği kontrol edebilir.	Bu test bebeğe veya anneye zarar vermez.

*35 yaşımdan sonra  
bebek sahibi olmak*

*Having a baby at 35+*

Şimdi daha çok kadın ilk bebeklerini 30 yaşından sonra yapmaktadır. Yaş arttıkça, özellikle 35 yaşından sonra, riskin de arttığı doğrudur ve bu riskleri bilmeniz gerekir. Ama unutulmaması gereken önemli şey, 35 yaşından büyük çoğu kadının sağlıklı bebekler doğurmakta olduğunu.

Çoğu risklerin ve sorunların yaşınızdan çok yüksek tansiyon ya da şeker hastalığı gibi (yaşlandıkça yaygınlaşan sağlık sorunları) rahatsızlıkları olmakla ilgisi vardır. Sağlıklı olmak, iyi doğum öncesi bakımı görmek, sağlıklı yemek ve düzenli egzersiz, sorunlar yaşama riskinizi azaltacaktır.

### Fazladan riskler nelerdir?

- **Düşük yapmak** Düşük yapma riski genellikle beşte birdir. Bu, 40 yaşında dörtte bire (yüzde 25) yükselir. Ama bu, yine de çoğu gebeliklerin süreceği anlamını taşır.
- **Kromozom sorunlu bir bebeği olmak;** örneğin, Down Sendromu. Risk, yaşla yükselir. Kromozom sorunlarına ilişkin ek risk, daha yaşlı kadınların daha fazla düşük yapmasının ana nedenidir. Kromozom sorunlu bir çocuk yapma riski, 37 yaşında 200'de 1'dir. 40 yaşında bu risk iki mislinden daha fazladır; 84'te 1'dir. 45 yaşında bu risk, yaklaşık 32'de 1'dir.

35 yaşından büyük kadınlarda ayrıca şu yüksek riskler vardır:

- erken doğum
- düşük kilolu doğum (sigara içmemek bu riski azaltacaktır)
- eşin (plasenta) bebekten önce gelmesi
- yüksek tansiyon
- gebelikte kanama
- pre-eklampsi
- gebelik şekeri
- ölü doğum.

Bu riskler hakkında daha fazla bilgi için 124'üncü sayfadaki *Gebelikteki komplikasyonlar* bölümüne bakın.

Bu, çok fazla dertlenmenizi gerektirmez – 35 yaşından büyük çoğu kadın (özellikle, önce sağlıkları iyi ise) bu sorunları yaşamayacaktır. Ve tüm bunlar, iyi bir doğum öncesi bakım ve sağlıklı alışkanlıklarla en aza indirilecek risklerdir.

*Çoklu gebelik: ikiz  
veya daha fazla  
bebek olduğunda*

*Multiple pregnancy: when it's twins  
or more*

İkizler yaklaşık her 100 doğumdan birinde olur. Şu koşullar varsa ikizlerin doğma olasılığı artar:

- sizin veya eşinizin ailesinde tek yumurta ikizleri varsa
- 35 yaşından büyükseniz
- doğurganlık tedavisi görüyorsanız.

**Tek yumurta ikizleri** döllenmiş bir yumurtanın iki ayrı hücreye ayrılmasıyla olur. Sonra her hücre bir bebek olmak üzere gelişir. Aynı yumurtadan geldikleri için bebeklerin genleri aynıdır. Aynı cinsiyete sahiptirler ve birbirlerine çok benzerler. Tek yumurta ikizlerinin aynı eşi (plasentayı) paylaşma olasılığı vardır ama göbek bağları ayrıdır.

**Tek yumurtadan olmayan ikizler** iki ayrı yumurtanın iki ayrı spermde döllenmesiyle olur. Erkek ve kız kardeşlerin birbirine benzemesi gibi birbirlerine benzerler. Her birinin kendi eşi (plasentası) vardır. Tek yumurtadan olmayan ikizler farklı cinsiyette olabilir.

Üçüzler seyrek ve dördüzler ise daha seyrek, ama doğurganlık ilaçlarının kullanılmasıyla çoklu doğumlar eskisine göre daha yaygınlaşmıştır.

### **Birden fazla bebek taşıyor olmamın belirtileri nelerdir?**

Hızla kilo almak veya rahmin gebeliğin belirli bir aşamasında olması gerekenden daha büyük olması, çoklu gebeliğin belirtisi olabilir. Fazladan bir bebek ayrıca, gebeliğin bulantı veya tuvalete daha fazla gitmek gibi normal rahatsızlıklarının daha şiddetli olması anlamına gelir. 10 veya 18'inci hafta civarındaki bir ultrason çoklu gebeliği doğrular.

Gebeliğin başlarında ikizlerden birini düşürme riski küçük de olsa vardır.

### **Çoklu gebeliğin farkı nedir?**

İkiz olasılığı heyecan verici olabilir ama çoklu gebelik ayrıca daha fazla komplikasyon riski taşır. Bu, şunları içerir:

- kansızlık
- erken doğum
- bebeklerin birinin veya ikisinin de iyi büyümemesi.

Bu, düzenli doğum öncesi ziyaretlerin gerçekten önemli olduğu anlamını taşır; iyi bakım sorun riskinin azaltılmasına yardımcı olacaktır. Tek eşi (plasentayı) paylaşan ikizleri saptamak özellikle önemlidir. Bu tür çoklu gebelik bebekler için en büyük riski taşır ve dikkatli izlemeyi gerektirir.

Çoklu gebeliği olan kadınların yarısından fazlası doğum sürecine erken girdiğinden, ihtiyacınız olan olanaklara sahip bir hastanede olmak en iyisidir. Hastanenin çoklu doğumlar için gerekli olan servislere sahip olduğundan emin olmak için ebeniz veya doktorunuzla konuşun.

Çoklu gebeliği olan kadınların çoğu normal doğum yapar, komplikasyonlar olursa sezaryen ameliyatına veya doğumun başlatılmasına ihtiyacınız olabilir. Bebeklerin gebelikte ve doğum sürecinde dikkatle izlenmesi tavsiye edilir. Bu, ceninin elektronik olarak izlenmesini de içerebilir.

Doğum yaptıktan sonra hastanede daha uzun süre kalabilirsiniz; bebekler erken doğabilir veya bir bebektenden fazlasının beslenmesine ve bakımına alışmanız için daha fazla zamana ihtiyacınız olabilir.

Birden fazla bebeğiniz olacağını bilmek, sizi daha fazla kaygılandırabilir. Komplikasyonlar ve iki ya da daha fazla bebekle nasıl başa çıkacağınız hakkında daha endişeli olabilirsiniz. Birden fazla bebek taşımanın ek yorgunluğu ve rahatsızlığı, kaygılı ve endişeli iseniz bazı şeyleri daha da güçleştirebilir.

Bu duyguları kendinize saklamayın. Doktorunuzla, ebenizle, hastanenin sosyal görevlisiyle veya bir danışmanla görüşün.

Daha fazla bilgi için Avustralya Çoklu Doğum Derneği'nin [www.amba.org.au](http://www.amba.org.au) adresindeki sitesini ziyaret edin.

# *Gebelikte komplikasyonlar*

*Complications in pregnancy*



Gebeliklerin çoğu sorunsuzca ilerler. Ama ne olur ne olmaz, komplikasyonların uyarı işaretlerini öğrenin ki çabuk harekete geçebilirsiniz. Şu belirtilerden herhangi biri sizde varsa, derhal ebeğinizle, doktorunuzla veya hastanenizle ilişkiye geçin:

- kadınlık organından önemli miktarda kanama (damlamadan daha çok)
- kısa bir süre içinde birkaç kez çok şiddetli bulantı ve kusma
- şiddetli karın ağrısı
- kadınlık organından sürekli temiz 'su gibi' akıntı
- geçmeyen şiddetli baş ağrısı (özellikle gebeliğin ikinci yarısında)
- ayak bileklerinde, ellerde ve yüzde ani şişmeler
- aniden bulanık görmek
- 37.8 dereceyi geçen ateş
- gebeliğin 30'uncu haftasından sonra bebeğin hareket etmemesi veya herhangi bir 24 saatlik süre içinde hareketlerinde belirgin bir azalma olması
- 37'inci haftadan önce düzenli ağırlı kasılmalar.

### **Kanama ve çocuk düşürme**

Gebeliğin başlarındaki (20'inci haftadan önceki) kanamaya çocuk düşürme tehdidi denir. Genellikle kanama durur ve gebelik devam eder. Ana kanama ve belde ya da karında ağrı veya rahatsızlık varsa (belki aybaşı ağrıları gibi), bu daha çok, çocuk düşürme olasılığına işaret eder.

Çocuk düşürmeler yaygındır. Doğrulanmış olan beş gebelikten biri, genellikle ilk 14 hafta içinde, çocuk düşürmeyle sonuçlanır. Çocuğun düşmesinden sonra kimi kadınların genişleme ve kürtaj (G ve K) denilen bir işleme ihtiyacı vardır. Çoğunlukla genel anestezi ile yapılır ve geri kalan tüm gebelik dokusunun rahmin içinden hafifçe çıkarılmasını kapsar. Bu, ağır kanamayı ve enfeksiyonu önler. Ama ultrason taraması rahmin boş olduğunu gösterirse, G ve K gereksizdir.

Çoğu ebeveynler çocuğun kaybedilmesinden acı duyar. En zor şeylerden biri, insanların, düşük nedeniyle bir bebek kaybettiğiniz için ne kadar acı çektiğinizi her zaman anlamamasıdır. Ailenizden ve arkadaşlarınızdan çok destek alsanız da, bebek ölü doğmuşsa veya doğumdan kısa süre sonra ölmüşse, birçok kişi, düşük nedeniyle bir bebek kaybetmenizin korkunç acısını anlamaz.

Düşük yapmanın acısının altından kalkabilmeye ilişkin daha çok bilgi için 148'inci sayfadaki *Bir bebek öldüğünde* bölümüne bakın.

**NSW hastaneleri, gebeliğin başlarında kanama veya karnın alt kısmında ağrı yaşayan kadınlar için iki servise sahiptir.**

**Yüksek hacimli Acil Servisleri olan bazı hastanelerde, eğitilmiş ve yetenekli hemşirelerin, düşük yapmış olan veya düşük yapma riski bulunan annelere hızlı değerlendirme ve tavsiye sağladığı Erken Gebelik Birimleri (EGB) kurulmuştur.**

**Diğer servis ise, gebeliğin ilk 20 haftasında hafif karın ağrısı ve/veya hafif kanama yaşayan kadınlar için Acil Servislere alternatif olarak sağlanan Acil Servis Erken Gebelik Değerlendirme Servisi'dir (EGDS). Erken Gebelik Değerlendirme Servisi, tüm NSW'deki çoğu büyük anakent ve büyük taşra hastanelerinde kurulmuştur.**

## Dış gebelik

Dış gebelik, embriyonun bir döl yatağı borusuna veya rahmin dışında bir başka yere yerleşmesiyle olur. Dış gebeliğin hissedebileceğiniz belirtileri, karnın alt tarafından şiddetli ağrı, kadınlık organında kanama, baygınlık hissetme, kusma ve bir omuz ucunda ağrı olabilir. Bu belirtileri hissederseniz, âcilen tıbbî kontrolden geçmeniz önemlidir.

Dış gebeliğin yaygın bir sonucu, düşük yapmaktır ve genellikle engellenemez.

## 20'inci haftadan sonra kanama

20'inci haftadan sonraki kanamaya, antepartum kanama denir. Yaygın değildir ama âcil tedavi gerektirir. Gebeliğin herhangi bir aşamasındaki ilk kanama belirtisinde doktorunuzla, ebenizle veya hastanenizle ilişkiye geçin.

Nedeni, 'plasenta previa' denilen bir eş (plasenta) sorunu olabilir. Bu, rahmin üst bölümüne bağlı olmak yerine, eşin (plasentanın) bir kısmının veya tamamının rahmin alt bölümüne bağlı olması anlamına gelir. Gebeliğin sonlarına doğru rahim genişlediğinde, eşin (plasentanın) bir kısmını atar, bu da kanamaya neden olur.

Bazen, eş (plasenta), doğru yerde olsa bile, rahimden biraz ayrılır. Bu, hafif veya ağır kanamaya ve zaman zaman karın ağrısına neden olabilir. Eşin (plasentanın) büyük bir bölümü ayrılırsa, siz ve bebeğiniz için büyük bir risk vardır. Doğru tedavi genellikle bebeği kurtarır, ama sezaryen ameliyatıyla ve/veya zamanından önce doğabilir.

Bazen kanamanın nedeni bulunamayabilir.

## Şeker hastalığı

Bir kişide şeker hastalığı varsa, vücudu kandaki glikoz (şeker) düzeyini kontrol edemez. Kontrol edilemeyen kan şekeri düzeyleri ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. İki tür şeker hastalığı vardır:

1. Tür şeker hastalığı olanlarda vücut, kan şekerini kontrol etmek için yeterli insülin üretmez. Kan şekeri düzeylerini kontrol altında tutmak için insülin iğnesi olmaları gerekir.

2. Tür şeker hastalığı olanlarda sorun biraz farklıdır. Yeterli insüline sahiptirler ama vücut onu doğru şekilde kullanmadığı için kan şekeri düzeyleri çok yüksek olur. 2. Tür şeker hastalığı genellikle perhiz ve egzersizle, bazen de ilaçla kontrol altında tutulur.

İyi bakım ve şeker düzeylerinin kontrolü için, doktorunuzu veya şeker hastalığı uzmanınızı gebeliğin başlarında veya hatta gebelikten önce görmemiz önemlidir. Rahatsızlıkları için iyi bakım ve tedavi alan şeker hastası çoğu kadın başarılı bir gebelik geçirecektir. Yediklerine daha çok dikkat etmeleri ve kan şekeri düzeylerini daha sık kontrol etmeleri gerekir. Şeker hastası olan kadınların, bakımları ve ilaçlarının ayarlanması için doktorlarını/ uzmanlarını daha sık görmesi gerekir.

## Gebelik şekeri

Gebelik şekeri gebeliğin ikinci yarısında meydana gelebilir. Gebelik şekeri olan kadınların kan şekeri düzeyi anormal şekilde yükselir. Gebelik şekeri tanısı konulmuş tüm kadınların sıkı bir perhiz ve egzersiz programını izlemesi gerekir. Bazı durumlarda kadınların, insülin iğnesi dâhil, ilaca gereksinimi olabilir.

Gebelik şekeri olan 100 kadından 30'u, ortalamadan büyük bebek sahibi olur. Doğum sürecinde, sezaryen ameliyatı gibi bir müdahale görme olasılıkları daha fazladır.

Araştırmalar, gebelik şekeri olan kadınların daha sonraki yıllarda 2. Tür şeker hastalığı risklerinin daha fazla olduğunu belirtmektedir.

Gebe kadınlara gebelikleri sırasında en az bir kez glikoz testi önerilmesi yaygındır.

Şeker hastalığı hakkında daha fazla bilgi için, 1300 342 238'den Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'ni arayın veya [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com) sitesine girin.

## Yüksek tansiyon

Doktorların ve ebelerin gebelikte tansiyonu dikkatle ölçmelerinin nedeni, tedavi görmeyen yüksek tansiyonun şunlara yol açabileceğidir:

- bebeğe az kan gitmesi sonucu büyüme sorunlarına neden olabilir
- annenin böbreklerinde, karaciğerinde ve beyinde ciddi etkileri olabilir.

Düzenli kontrollerle yüksek tansiyon bulunup tedavi edilebilir – bu da, gebe olduğunuzu düşünür düşünmez bir doktor veya ebe görmek ve düzenli doğum öncesi kontrollerini olmak için başka bir iyi nedendir.

Gebeliğin sonlarında artan tansiyon, pre-eklampsi denilen bir rahatsızlığın erken belirtisidir. Pre-eklampsinin diğer belirtileri idrarda protein ve karaciğerde sorunlar veya kanda pıhtılaşma düzeyleridir. Pre-eklampsi için derhal tedavi gerekir çünkü daha ciddi (ama ender) bir rahatsızlık olan ve nöbete yol açan eklampsiye dönüşebilir.

Yüksek tansiyon ilaçlarının etkili olmadığı yüksek tansiyonlu çok küçük sayıda kadının, tansiyonlarının izlenmesi ve dengede tutulması için hastanede kalmaları gerekebilir. Bu kalış, sorunun ne kadar ciddi olduğuna bağlı olarak, günlerce, haftalarca veya aylarca olabilir. Bazı büyük hastanelerin, gündüzleri kalıp geceleri eve gidebileceğiniz özel gündüz değerlendirme birimleri vardır.

## Astım

Gebeliğinizde astım ilaçlarınızı hâlâ almanız gerekecektir. İyi denetlenen astımın gebelikte sorunlara neden olma olasılığı az olacağından, gebelik sırasında doktorunuzu düzenli olarak görün. Denetimsiz astım, erken doğumlar ve bebeğin doğduğunda düşük kilolu olmasıyla bağlantılandırılmıştır. Astım, gebelik sırasında iyiye de gidebilir, kötüye de. Sigara içmezseniz astımınızın iyiye gitmesini sağlayabilirsiniz. Astımlı kadınların grip aşısı olması da önemlidir. Nefes alma zorlukları yaşarsanız, doktorunuza danışmanız önemlidir.

## Sara

Saranız varsa, sarayı denetim altında tutmak için aldığınız ilaç ve doz değişebileceğinden, gebe kalmadan önce doktorunuza danışın. Seçenekleri doktorunuzla görüşmeden önce dozu değiştirmeyin.

## Depresyon

Gebe kalmayı planlıyorsanız ve depresyon ilaçları alıyorsanız, ilacın gebelik için güvenlikli olup olmadığını doktorunuza sorun. Gebelik, depresyonu daha kötü hale getirebilir, o nedenle, sizin için ek destek sağlamaları veya ayarlamaları için ebenize, doktorunuza veya danışmanınıza bunu söylemeniz önemlidir. Normalde depresyonunuz yoksa ve depresyon ve/veya bunalım gebe kaldığınızda ortaya çıkarsa, sizin için uygun destek sağlamaları veya ayarlamaları için lütfen bunu ebenize veya doktorunuza söyleyin.

*Doğum sürecindeki  
ve doğumdaki  
komplifikasyonlar*

*Complications in labour and birthing*

Sağlıklı ve doğum sürecine ve doğuma iyi hazırlanmış olsanız bile, her zaman beklenmedik güçlüklerle karşılaşabilirsiniz.

### **Doğum sürecinin yavaş ilerlemesi**

Ebeniz veya doktorunuz, karnınızdaki bebeğinizi eliyle yoklayarak, rahim boynunun ne kadar açıldığını ve bebeğin ne kadar aşağıya indiğini kontrol ederek doğum sürecinin ne kadar ilerlediğini değerlendirebilir. Rahim boynunuz yavaş açılıyorsa veya kasılmalar yavaşlamış veya durmuşsa, ebeniz veya doktorunuz, doğum sürecinizin gerektiği gibi ilerlemediğini söyleyebilir.

Gevşeyip sakin olmanız iyidir – endişe her şeyi daha da yavaşlatabilir. Süreci ilerletmek için sizin, eşinizin veya destekçinizin neler yapabileceğini sorun. Ebeniz veya doktorunuz şunları tavsiye edebilir:

- pozisyonunuzu değiştirmek
- yürümek, hareket kasılmaları teşvik edebilir ve bebeğin daha da aşağıya inmesine yardımcı olabilir
- ılık bir duş veya banyo
- sırtınızın ovulması
- enerjinizi yeniden kazanmanız için uyku
- yiyecek veya içecek bir şey.

Süreç hâlâ yavaşsa, ebeniz veya doktorunuz suyunuzun getirtilmesini veya kasılmalarınızı daha etkili kılmak için damardan sentetik oksitosin verilmesini tavsiye edebilir. Yorgunsanız veya baş edemeyeceğiniz ölçüde sancınız varsa, ağrı giderici seçeneklerin neler olduğunu sorabilirsiniz.

*“Bir planınız olmalıdır. Ama olup bitenleri çok fazla kontrol edebilmeyi umamazsınız. Önemli olan mümkün olduğunca bilgilendirilmektir.” Katrina*

## **Bebek alışılmadık bir pozisyonda ise**

Çoğu bebeklerin önce başları dışarı çıkar, ama kimileri, doğum sürecini ve doğumu karmaşıklştıracak pozisyonudadır.

## **Ters pozisyon**

Bu, bebeğin, yüzü sırtınıza değil de, karnınıza dönük olarak pelvisinize girmesi demektir. Bu da, daha fazla bel ağrılı daha uzun doğum sürecine yol açabilir. Çoğu bebekler doğum sürecinde geri döner ama bazıları dönmez. Bebek dönmezse, onu kendiniz dışarı itebilirsiniz veya doktorun bebeğin başını döndürmesi ve/veya forsep ya da çekme pompasıyla yardımcı olması gerekebilir. Dört ayak üstüne gelerek ve pelvisinizi döndürüp ya da sallayıp yardımcı olabilirsiniz; bu, bel ağrısının azalması için de yararlı olabilir.

## **Bebeğin durumu hakkındaki endişeler**

Bazen bebeğin doğum sürecinde sıkıntıda olduğuna ilişkin endişeler olur. Bunun belirtileri şunlardır:

- bebeğin kalp atışlarında hızlanma, yavaşlama veya alışılmadık düzen
- bebeğin kaka yapması (bebeğin çevresindeki sıvıda yeşilimsi-siyah olarak görülür, ilkdışkı denir).

Bebeğinizin başa çıkamadığı anlaşılırsa, atılacak ilk adım, kalp atışlarını yakından izlemek olacaktır. Bebeğinizin, çekme ve forseple veya belki de sezaryen ameliyatıyla acele doğurtulması gerekebilir.

## **Doğum sonrası kanama (normal kanamadan daha ağır)**

Doğumdan sonra biraz kanama olması normaldir. Genellikle rahim kaslarınız, kanamayı azaltmak ve önlemek için kasılmayı sürdürecektir. Ancak, kimi kadınlarda normalden daha ağır kanama olabilir, buna, doğum sonrası kanama denir.

Doğum sonrası kanama, anne 500 ml veya daha fazla kan kaybederse olur. Doğum sonrası kanamanın en yaygın nedeni, rahim kaslarının, kasılacağına gevşemesidir. Bebeğin doğumunun eşi (plasentayı) dışarı atması ve ağır kanamayı azaltması için rahime yardımcı olmasından sonra bir iğne yapılır (buna, sentetik oksitosin denir). Ebeniz, sıkı ve kasılıyor olduğundan emin olmak için rahminizi doğumdan sonra düzenli olarak kontrol edecektir.

Doğum sonrası kanama birkaç komplikasyona neden olabilir ve hastanede daha uzun süre yatmanız gerekebilir. Bazı komplikasyonlar şiddetlidir ama ölüme neden olmaları enderdir.

## **Geri kalan eş (placenta)**

Zaman zaman eş (placenta) bebek doğduktan sonra dışarı çıkmaz, doktorun onu hemen alması gerekir. Bu genellikle ameliyat odasında yapılır. Size epidural veya genel anestezi verilecektir.

*Erken doğum:  
bebek zamanından  
önce gelirse*

*Early arrival: when a baby comes  
too soon*

Çoğu gebelikler 37 ile 42 hafta arasında sürerse de, bebeklerin daha erken doğması olağandışı değildir. Bir bebek 37'inci hafta olmadan önce doğarsa, bu, erken doğum veya zamanından önce doğum olarak nitelendirilir. Avustralya'da doğan her yüz bebekten yaklaşık sekizi erken doğmuştur.

Bebekler şu nedenlerle erken doğar:

- eşte (plasentada) veya rahim boynunda sorunlar varsa
- çoklu doğum ise
- su gelmişse
- annede yüksek tansiyon veya şeker hastalığı varsa
- annede, özellikle idrar yolunda, enfeksiyon varsa.

Ayrıca, düzenli doğum öncesi bakım görmeyen kadınların da erken doğum yapma riski daha fazladır ama çoğu kez bunun nedeni bilinmemektedir. 37'inci haftadan önce doğum süreci belirtileriniz olursa, derhal ebenizle, doktorunuzla veya hastanenizle ilişkiye geçin.

Erken doğacak bebeklerin, (özellikle 33 haftadan önce doğan) küçük bebeklerin bakımı için özel olarak eğitilmiş görevlilerin bulunduğu iyi donanımlı hastanelerde doğması daha güvenlidir. Kent dışında yaşıyorsanız, zamanından önce doğan bir bebeğe daha iyi bakabilecek daha donanımlı bir hastaneye havale edilebilmeniz için en kısa zamanda hastaneye gitmeniz önemlidir.

Erken doğan bir bebeğin yaşama olasılığı, ne kadar erken doğduğuna ve uzman bakımın ne kadar çabuk hazır olduğuna bağlıdır. Gebeliğin 26'ıncı haftasından önceki doğumlarda 100 bebekten yaklaşık 60'ı yaşar. Gebeliğin 28 ile 30'uncu haftaları arasındaki doğumlarda her 100 bebekten 98'i yaşar.

Engellilik olasılığı, bebeğin ne kadar erken doğduğuna bağlıdır. 24'üncü haftada doğan bebeklerin yüzde 40'ında, beyin felci, körlük, sağırılık veya bir zihinsel engellilik gibi orta derece veya şiddetli engellilik riski olur. Gebeliğin sonuna yakın bir zamanda doğan bebeklerde genellikle uzun süreli sorunlar olmaz.

Organları bütünüyle gelişmemiş olduğu için, erken doğan bebekler şunlara maruz kalabilir:

- **Akciğer sorunları** Erken doğan bebeklerin, nefes almak için çoğunlukla yardıma ihtiyacı olur çünkü akciğerleri bütünüyle gelişmemiştir. Zamanından önce doğan bebeklerdeki akciğer ve diğer sorunlara ilişkin riskleri azaltmak için kadınlara erken doğumdan önce steroid iğnesi yapılır.
- **Nefes tıkanması** Bu, bebeğin soluğunun kesilmesi demektir. Bu, beynin nefes almayı kontrol eden bölümünün tamamıyla gelişmemiş olması nedeniyle olur. Erken doğan bebekler, nefesleri kesilirse yeniden soluk almaya başlamalarına yardımcı olmak için yakından izlenir.
- **Beslenme güçlükleri** Bebekler memeyi ememezse, emip yutabilmeye hazır olana değin tüple beslenmeleri gerekebilir.
- **Isınma sorunu** Erken doğan bebekler, doğal ısı ayarlayıcıları tam gelişmemiş olduğundan, kendi beden ısılarını kontrol edemezler. Kendi ısılarını düzene sokabilecek kadar olgunlaşana değin ısıtıcı bir kuvözün içinde veya özel baş üstü ısıtıcıların altında bakılmaları gerekebilir.
- **Sarılık** Karaciğer hâlâ yeterli şekilde çalışmadığından, bebeğin cildi sarı olabilir. Daha fazla bilgi için 86'ıncı sayfadaki *Bebeğiniz doğduktan sonra* bölümüne bakın.

## Bebeğim yaşayacak mı?

Normalde, rahimde büyüyerek geçirilen her hafta, bebeğin yaşama şansını önemli ölçüde artırır. Bebek ne kadar erken doğarsa, yaşamama riski o kadar büyüktür. Gebeliğin 32'inci haftasından önce doğan bebekler, doğum öncesi bir yoğun bakım biriminde uzman tıbbî bakım ve hemşirelik bakımı alırlarsa yaşama olasılıkları artar.

Bebeğiniz erken doğmuşsa, sizin ve eşinizin bebeğinizi düzenli olarak uzun sürelerle kendinize yakın, cilt cilde tutmanız gerçekten iyidir. Buna "kanguru bakımı" denir. İstikrarlı beden ısısınız bebeğinizin ısısını bir kuvözden daha pürüzsüzce



düzene sokmaya yardımcı olur ve bebeğiniz, sıcak kalmak için fazla enerji harcamak zorunda olmadığından, daha hızlı büyür ve gelişir. Kanguru bakımı, bebeğinizle ilişkinizi oluşturmanıza ve ona kendinizi daha yakın hissetmenize yardımcı olur. Ayrıca düzenli olarak süt üretmenize ve bunu sürdürmenize de yardımcı olur. Erken doğan bebekler anne sütüyle daha iyi büyür.

24'üncü haftadan önce olan doğumda yaşama şansı çok küçüktür ve bu kadar erken doğan bebeklere yoğun bakım düzenli olarak verilmez. Bebeğiniz 24'üncü haftadan önce doğacak gibi görünüyorsa, doktorunuz bunu sizinle konuşacaktır. Bebeğinizi kurtarmaya çalışıp çalışılmayacağı kararında sizin de yer almanız önemlidir. Siz ve aileniz için neyin en iyisi olduğuna dair bir karar vermenize yardımcı olmak için doktorunuz size mümkün olan en çok bilgiyi verecektir.

24'üncü haftada, yaşama oranları hâlâ düşüktür ama o zamandan sonra önemli ölçüde yükselir. 28'inci haftada, 100 bebekten 90'ı, doğum sonrası yoğun bakım birimindeki çok uzmanlaşmış bir bakım sayesinde yaşayacaktır.

Erken doğum ve bunun siz ve bebeğiniz için ne anlama geldiğine ilişkin daha fazla bilgi istiyorsanız, *Erken doğan bebeklerin akıbetleri: Anababalar için bir kitapçık* adlı yayını okuyabilirsiniz. Doktorunuzda mevcuttur veya [www.psn.org.au](http://www.psn.org.au) sitesine girin.

Bebeğiniz erken doğmuşsa veya erken doğacak gibiyse, şunları sormak isteyebilirsiniz:

- zamanından önce doğacak bebeğimin doğumu için en iyi yer neresidir
- bebeğimin yaşama şansını artırmak için doğumdan önce neler yapılabilir
- bebeğim doğduktan sonra ne olur
- bebeğin doğum sonrası yoğun bakım birimi (DSYBB) olmayan bir hastanede doğarsa ne olacak
- bebeğimi emzirebilir miyim
- bebeğim hastanede ne kadar kalacak
- zamanından önce doğan bebeğim uzun vadede nasıl gelişecektir
- zamanından önce doğum hakkında nereden daha fazla bilgi edinebiliriz.

*“İkizlere gebeydim ve 28'inci haftada doğum sürecim başladı. Geriye baktığımda, uzman bakımına sahip bir hastaneye giden bir ambulansla yattığımı anımsıyorum ve sakındım. Paniğe kapılmadım. Nasılsa doğanın insanı bu güçlüklerle baş edecek şekilde programladığını sanıyorum. Ne yapman gerekiyorsa yapıyorsun. Tabii ki, her şey geride kaldıktan sonra, bütün bir gün ağladım. İkizler başta çok hastaydı ve ilk üç yıl boyunca dikkatle izlendiler, ama şimdi iyiler.” Carol*

*Özel gereksinimli  
bebekler*

*Babies with special needs*

Kimi bebekler, en azından bir süre için yaşamlarını bazı yönlerden farklı kılacak bir sorunla doğar. Erken doğmuşlardır veya vücutlarının ya da beyinlerinin farklı çalışmasına neden olan bir hastalıkları veya rahatsızlıkları olabilir. Bu bebeklerin hastanede özel bakıma ihtiyacı vardır. Bakımları bir çocuk doktoru tarafından denetlenecektir. Hastanenizin bebeğinize bakabilecek olanakları yoksa, bebek başka bir hastaneye gönderilebilir. NSW Sağlık, Yeni Doğuşlar ve Çocuk Sağlığı Acil Ulaştırma Servisi'ne (NETS) sahiptir ve bu servis, bu ulaştırmayı kara veya hava yoluyla ayarlar. Sizin veya eşinizin bebeğinizle birlikte yeni hastaneye gitmeniz çoğunlukla mümkündür.

Kimi anababalar, bebeklerinin bir sorunu olduğunu önceden bilir ama bu, doğumdan önce de sonra da öğrenilse, başa çıkmanın kolay olmadığı duygulara kapılabilirsiniz. Bu dönemde acı, kızgınlık ve inanamama duyguları hissetmek doğaldır. Birçok ebeveyn, özellikle anneler, bu sorun nedeniyle kendilerini suçlar, ama bu pek olası değildir.

Sağlık sorunları olan bebeklerin, anneleri eve döndükten sonra, özel ilgi gösterilmesi için çoğunlukla hastanede kalmaları gerekir, ama sizin ve bebeğinizin birbirinizi tanımanız çok önemlidir. Doğumdan sonra mümkün olan en kısa zamanda, bebek ısıtıcılı kuvözün içinde olsa bile, bunu yapmanız için teşvik edilirsiniz.

Başlarda bebeğinize dokunmak ve kucağınıza almaktan çekinebilirsiniz. Hastane görevlileri duygularınızı anlar ve bebeğinizle başa çıkmanıza yardımcı olmaya çalışır.

Alabileceğiniz kadar destek ve bilgiye ihtiyacınız vardır. Ebenizle, doktorunuzla, hastane görevlileriyle, sosyal görevliyle veya danışmanla konuşmak yardımcı olabilir. Bebeklerinde aynı sorunlar olan anababalarla konuşmak da. Ebenizden, doktorunuzdan, hastanenizden veya Toplum Sağlık Merkezini'nden sizi uygun toplum kuruluşları veya destek grupları ile ilişkiye geçirmelerini isteyin. Bu kuruluşlar siz ve aileniz için bilgi ve destek sağlayabilir.

Bebeğiniz eve gidecek kadar iyileşmişse mutlaka yakınınızdaki Erken Çocukluk Sağlık Servisi ile ilişkiye geçin veya bu ilişkiyi kurmasını hastanenizden isteyin. Erken Çocukluk Sağlık Servisleri sizi, ailenizi ve bebeğinizi destekleyebilir. Bebek bakımı, sağlık ve gelişim konularında olan endişeleriniz hakkında tavsiyelerde bulunabilir. Herhangi bir endişenin başlarda ele alınması için düzenli sağlık kontrolleri sağlar. Bebeğinizin sağlığını ve süregelen tıbbi ihtiyaçlarını bildirmek için GP'nizle bir randevu almak da iyidir.

**Bebeğinizin bir sorunu varsa, sizin de birçok sorunuz olacaktır. Sormaktan çekinmeyin. Tüm sorularınızı, yanıtladıklarından emin olmak için, yazın.**

*Gebelikteki ve  
ebeveynliğin  
başlarındaki  
duygularınız:  
tüm ebeveynlerin  
bilmesi gerekenler*

*Your feelings in pregnancy and early  
parenthood: what all parents need to  
know*

Bir dergiye göz attığınız veya televizyonu açtığınızda, şunları düşündüğünüz için başlıyorsunuz:

- tüm gebe kadınlar mutlulukla ışıldar
- hiçbir yeni anne asla bitkin değildir ve bunalmaz
- her yeni doğan bebeğin, iş yükünü paylaşan ve hiçbir konuda asla kavga etmeyen iki fedakâr ebeveyni vardır
- ebeveynlik kendiliğinden olur.

Gebeyseniz veya erken ebeveynlikle başa çıkmaya çalışıyorsanız, yaşam dergilerdeki ve TV'deki toz pembe imgelere göre çok farklı görülebilir. Bu, sizde bir terslik olduğu anlamına gelmez, gebeliğin ve bebeliğin popüler imgeleri sizi tam anlamıyla gerçeklere hazırlamaz.

Gerçek, gebelik ve erken ebeveynliğin birçok iniş ve çıkışları olduğudur.

Yaşamınızdaki herhangi bir büyük olay (iyileri bile), çok strese neden olabilir. Bu, düğünler, yeni işler, ev taşımalar, piyango kazanmak veya bebek sahibi olmak için de geçerlidir. Stres moralinizi bozabilir. Kadınlar için gebelikte ve her iki ebeveyn için anne ve babalığın başlarında normal olan yorgunluk hissi, yükü artırır. Kimi anababalar için ilk haftalardaki bitkinlik çok fazla gelebilir

Üstelik kadınlar bedenlerindeki değişikliklerle ve doğumdan sonra gelen hormon değişiklikleriyle uğraşır. Ayrıca emzirmeyi öğrenmekteledir ve mümkün olduğunda anne ve bebek için en iyisi olsa da, emzirmeyi öğrenmek zaman alır. Bebeklerin, yeni dünyalarına uyum sağlamaları da kolay değildir. Ve bebeğinizin beslenme ve uyum sağlama sorunu varsa, bu sizi de etkileyecektir.

Gebelikte ve doğumdan sonra bazen moralinizin bozulması sizi şaşırtmasın. Yardımcı olabilecek şeyler şunlardır:

- birisiyle konuşmak – eşiniz, bir arkadaş, ebeviz
- kendinize daha çok zaman ayırmak – keyif aldığınız bir şey yapın
- gebeyken aşırı yorulmamaya çalışmak
- yürüyüşlere çıkmak
- size kesintisiz bir uyku sağlaması amacıyla birkaç saatliğine çocuğa bakması için güvendiğiniz birini ayarlamak.

### **Bebeğinizle birbirinize bağlanmanız**

Kimi kadınlar, bebeklerine “aşık olan” kadınları duyduklarında bununla kendilerini özdeşleştirmekte güçlük çekerler. Bebekleri burada olduğundan mutludurlar ama diğer kadınların, onların ailelerinin ve arkadaşlarının ve basın sözünü ettiği bağlantıyı bir türlü hissetmezler.

Bebek hakkında güçlü hislere sahip olmamanın ve başka insanların beklentilerine ulaşmamanın baskısı onlar için anneliğin ilk haftaları ve aylarını daha da zorlaştırır.

Bu duygular normaldir, ama yoğun veya bunaltıcı hale gelirse, neler hissettiğinizi anlamanız için biraz yardıma ihtiyacınız olabilir. İyi bir anne olabilir ve bebeğinizle mükemmel bir bağlantı hissetmeyebilirsiniz. Bebeğinizle bağlantı kuramıyormuşçasına veya bebeğinizi gerektiği gibi sevmiyormuşçasına bir duygu ile mücadele ediyorsanız, bu konuda ebevizle, doktorunuzla veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşun.

## Gebelikte depresyon

Gebelikte bazen herkes kendisini moralsiz hissetse de, kimi kadınlar kendilerini çoğu zaman moralsiz hisseder. Depresyonunuz varsa, hislerinizin ne kadar ciddi olduğunu anlatmanız sizin için zor olur. En iyisi başlarda yardım almaktır. Duygularınızı ebenize veya doktorunuza anlatın; kendinizi sadece moralsiz hissediyorsanız veya daha ciddi bir şeyse, bunun çözümlenmesine yardımcı olabilirler.

Ebenize veya doktorunuza, şu durumları daima söyleyin:

- çoğu zaman kendinizi moralsiz hissediyorsanız
- kendinizi suçlu hissediyorsanız
- normalde zevk aldığınız şeylerden zevk almıyorsanız
- çok ağlıyorsunuz
- yaşamınızda yanlış giden şeyler hakkında kendinizi suçluyorsanız
- çoğu zaman sinirliyseniz
- bir şey üzerinde yoğunlaşma ve karar vermede güçlük çekiyorsanız
- kendinizi umutsuz ve aciz hissediyorsanız
- insanlardan uzaklaşıyorsunuz
- kendinize zarar vermek istiyorsanız.

Bunlardan birçoğu sizde varsa, yardım isteyin. Depresyon çok başarılı bir şekilde tedavi edilebilir. Doğum sonrası depresyon riski almaktansa, şimdi bir şeyler yapmak daha iyidir, gebelikte depresyon yaşarsanız, doğum sonrası depresyonu riskiniz daha büyüktür. Kimi kadınların depresyon ilaçlarına ihtiyacı vardır (birçok depresyon ilacının gebelikte reçeteye verilmemesi güvenlidir.)

### Şu anda bir akıl sağlığı sorununuz var mı?

Akıl sağlığı sorunlarının birçok belirtisi ebeveynliği zorlaştırır. Çift kutupluluk veya depresyon gibi bir akıl hastalığı çekiyorsanız, kendinizi sinirli, fazlasıyla üzgün veya gözü yaşlı ya da bebeğinize ve çocuklarınıza bakımınızda eksik yanlarınız varmış gibi hissedebilirsiniz. Ancak, akıl hastalığı olan ebeveynler harika ebeveyn olabilir.

Geçmişte ve süregelen akıl sağlığı sorunları olan birçok anne ebeveynlikle iyi bir şekilde başa çıkabilirken, gebelik ve yeni bir bebek sahibi olmak, yaşamınızdaki stres düzeyini önemli ölçüde artırabilir. Ve yüksek stres düzeyinin, akıl sağlığı sorunlarının veya hasarlıklarının kötüleşmesinde büyük payı olabilir.

Bir akıl sağlığı sorununuz varsa, endişelerinizi birisine bildirmeniz çok önemlidir. Ebeniz, çocuk ve aile sağlığı hemşireniz, doktorunuz ve/veya akıl sağlığı görevlinizle konuşabilirsiniz. Tedavi ve sürekli destek belirtileri azaltabilir ve hatta yok edebilir.

Gebelik sırasında uygun desteği almanız ve bebeğinizin doğumundan sonra da sürmesini sağlamanız çok önemlidir. İhtiyacınız olan destek ve yardımı almak, kendinizle bebeğiniz arasında sağlıklı bir bağ yaratmanız için de size yardımcı olacaktır ki bu, güveninizi artırabilecek ve rahatsız olma olasılığınızı azaltacaktır. Doğru zamanda doğru desteği almak, sizin ve bebeğinizin güvenli ve iyi kalmanıza yardımcı olacaktır.

## Bebek doğduktan sonra kendini moralsiz ve kaygılı hissetmek

Yeni bir bebekle evdeyken kendinizi moralsiz, bunalmış hissetmek veya yeni ve korkutucu düşüncelerinizin olmasında olağan dışı hiçbir şey yoktur. Belki bitkinsiniz, bedeniniz doğumdan sonra kendine gelmektedir ve yeni ve zor bir işi öğrenmektesiniz. Ama kendinizi hâlâ depresyonlu, kaygılı hissediyorsanız, kendiniz ve bebeğiniz hakkında endişe verici düşüncelere sahipteniz ya da bebek doğduktan sonraki iki haftadan daha uzun bir süre sonra kendinizi yetersiz hissediyorsanız, GP'niz veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle mümkün olan en kısa zamanda konuşun. Doğum sonrası depresyon veya bununla bağlantılı bir akıl sağlığı sorununuz olabilir. Unutmayın, geçmişte bir akıl sağlığı sorunu yaşamışsanız bunun gebelikte veya ebeveynliğin başlarında tekrar etmesi ya da farklı bir sorun yaşamak yaygındır, o nedenle, yardımcı olabilecek biriyle mümkün olan en kısa zamanda konuşmak önemlidir.

Doğum sonrası depresyon, beyondblue'ya göre, her yıl anne olan 100 kadından yaklaşık 16'sını etkiler. Sizin ve eşinizin doğum sonrası depresyonun işaretlerini ve belirtilerini anlamanız önemlidir; bu nedenle beyondblue'dan bir takım önemli bilgiler buraya alınmıştır. Doğum sonrası depresyon hakkında daha fazla bilgiyi şu siteden alabilirsiniz: <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood>

*“Gebelik sırasında, kendimi çok endişeli hissettim. Olup bitenler gerçek gibi görülmüyordu ve bilinmeyenden korkuyordum; bebeklerle pek işim olmamıştı, peki bu bebeğe nasıl bakacaktım?” Jay*

## Doğum sonrası depresyon nedir?

Doğum sonrası depresyon, doğum sonrasında aylarda kadınları etkileyebilen bir ruhsal bozukluğa verilen addır. Bebeğiniz doğduktan sonraki bir yıl içinde her zaman olabilir ve aniden başlayabilir veya yavaş yavaş gelişebilir ve aylarca sürebilir. Tedavi edilmezse, müzmin depresyona dönüşebilir veya sonraki bir gebelikte yeniden ortaya çıkabilir.

## Doğum sonrası depresyonun nedenleri nelerdir?

Gerçek nedenin ne olduğu belli değildir. Nedeninin, bedensel ve psikolojik şeylerin bir karışımının yanı sıra yaşamınızdaki güçlüklerin de olabileceği düşünülmektedir. Doğum sonrası depresyona, şu nedenlerden dolayı maruz kalabilirsiniz:

- daha önce depresyon geçirmişseniz
- eşinizle sorunlarınız varsa
- fazla desteğiniz yoksa (duygusal desteğin yanı sıra pratik yardım)
- yaşamınızda birkaç stresli olay üst üste gelmişse
- ailenizde başka kişilerde depresyon veya başka akıl sağlığı sorunları varsa
- tek başına bir ebeveynseniz
- olumsuz düşünceye eğilimliyseniz; “her şeye karamsar bakıyorsunuz”
- doğum süreci ve doğumda komplikasyonlar yaşadysanız
- bebeğinizin sağlığı ile ilgili sorunlar varsa (erken doğmuş olmak dahil)
- “zor” bir bebeğiniz varsa (kolaylıkla huysuzlaşan veya durultmanın zor olduğu ya da beslenme ve uyku sorunları olan bir bebek).

Bir bebeğe bakmanın ilk aylarında kendini stresli hissetmek, uyku düzeninin bozuk ve düzeninizde değişiklikler olması normaldir. Bunun, ebeveynliğin başlarındaki normal gerilimin bir parçası mı yoksa depresyon belirtileri mi olduğunu bilmeniz güç olur. Hissettiklerinizi başkalarına bildirin ve size yardımcı olmalarına izin verin. Hisleriniz hakkında doktorunuz veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşun. Durumun izlenmesine yardımcı olabilirler.

*“Birçok eş, yeni bir bebekle gelen sorumluluk yükünü hisseder. Eşim, alışveriş yapmak için benden liste istedi. Gerçekten yardımcı olmaya çalışıyordu. Ama benim tek yapabildiğim yatakta uzanıp ağlamaktı çünkü neye ihtiyacım olduğunu düşünemeyecek kadar yorgundum. Ama bu uzun sürmüyor. Daha fazla uyumaya başladığınızda, her şey çok daha kolay görülüyor.” Mina*



## Doğum sonrası depresyon ve annelik hüznü aynı şey mi?

Hayır. Doğum sonrası depresyon annelik hüznünden farklıdır. Annelik hüznü, doğumdan üç beş gün sonra en yüksek düzeye çıkan ve 100 kadından 80'ini etkileyen, hafif bir hüznün duyma dönemidir. Annelik hüznü olan kadınlar kolayca ağlar, daha sinirli olabilir ve normalden daha kolay şekilde üzülebilir. Ailenin, arkadaşların ve hastane görevlilerinin göstereceği duygudaşlık ve duygusal destekten başka belirli bir tedavisi yoktur.

## Depresyona yakalanırsam ben kötü bir anne miyim?

Hayır! Anneliğin zorlukları muazzamdır ve öğrenecek çok şey vardır. Çoğu kadın iyi anne olmayı ister ve mükemmel olmayan her şey, büyük bir düş kırıklığı gibi görülür. Kimi kadınların gebelikten ve annelikten gerçek dışı beklentileri de vardır ve gerçek, onların beklediklerinden çok farklı olabilir. Bu beklentiler kadınların depresyondan kendilerini suçlu görmelerine ve yardım istemek için isteksiz olmalarına yol açar. Anneler, anneliğe uyum sağlamanın zaman aldığını kabul etmek yerine, yetersiz veya kötü bir anne diye etiketlenecekleri için kaygılanır.

Moraliniz çok bozuksa ve normalde keyif aldığınız şeylere karşı ilginizi yitiriyorsanız veya onlardan zevk almıyorsanız ve iki hafta ya da daha uzun bir süre sizde aşağıdaki belirtilerden herhangi bir dördü varsa, doğum sonrası depresyonunuz olabilir:

- moralsiz olmak
- kendini yetersiz hissetmek
- iyi bir anne olmadığınızı hissetmek
- gelecek için umutsuz olmak
- kendini çaresiz hissetmek
- kendini suçlu veya mahcup hissetmek
- endişeli olmak veya panik hisleri
- bebek için korkular
- tek başına kalmaktan veya dışarı çıkmaktan korkmak
- kendini bitkin, gözü yaşlı, üzgün ve "boş" hissetmek

- erken uyanmak ve tekrar uykuya dalamamak veya hiç uyuyamamak
- çok az veya çok fazla yemek
- yoğunlaşma, karar verme ve anımsama zorlukları
- kendinize zarar vermeyi düşünmek veya ölmek istemek
- sürekli olarak, her şeyden kaçmayı düşünmek
- eşinizin sizi bırakacağından endişe duymak
- genel olarak bebeğinize veya eşinize kötü bir şey olacağı konusunda kaygılanmak.

Bu duygulardan utanmayın, birçok kadın bu duyguları yaşar. En kısa zamanda doktorunuzu görün veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşun.

Kimi durumlar gebelik sırasında veya bebeğinizle evde geçirdiğiniz ilk birkaç hafta içinde sizi moralsizliğe veya bunalıma karşı dayanıksız hale getirebilir:

- gebe kalmayı planlamadınız
- geçmişte bir travma yaşadınız veya bir çocuk kaybettiniz
- kendini çok yalnız ve desteksiz hissetmek
- parasal sorunlar
- ilişki sorunları
- geçmişte depresyon veya diğer akıl sağlığı sorunları yaşamak
- alkol veya uyuşturucu kullanmak veya bir alışkanlıkla başa çıkmaya çalışmak
- kendinizden beklentinizin fazla olup bunları yerine getiremediğinizi hissetmek – belki de başa çıkamadığınızı, gün içinde yeterince şeyi yapamadığınızı hissediyorsunuz ya da başkalarının sizi yargıladığını hissediyorsunuz
- kendinizi başkalarından uzaklaştırıyorsunuz.

## **Eşlerin de DSD riski altında olabileceğini biliyor muydunuz?**

Eşiniz başa çıkabilmek için mücadele veriyor olabilir ve bu, onun duygularını da etkileyebilir. Tüm dikkat bebek ve anne üzerinde olduğundan, eşler üzerindeki stresin kimi zaman farkına varılmaz ve ihtiyaç duydukları desteği almazlar.

Sadece anneler değil, tüm yeni ebeveynler bedensel ve duygusal gönençlerine dikkat etmelidir. O halde:

- Kendinize iş ve aile dışında biraz zaman ayırdığınızdan emin olun.
- Önemli hobi ve ilgi alanlarınızı mümkün olduğunca korumaya çalışın.
- Duygularınız ve endişeleriniz hakkında yakın arkadaşlarınız ve ailenizle konuşun.
- Başa çıkabilmenize ilişkin olarak kaygılarınız varsa, çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle veya GP'nizle konuşun.



Gebelikte moralsizliğiniz veya depresyonlu olmanız hakkında birisiyle konuşmak istiyorsanız veya evde bebeğinizle olduğunuzda şuraları arayın:

- Tresillian Ebeveynler Yardım Hattı – (02) 9787 0855 (Sydney anakent bölgesi) veya 1800 637 357 (NSW taşra) – 24 saat, haftada 7 gün.
- Karitane Bakım Hattı – 1300 227 464 (1300 CARING) – 24 saat, haftada 7 gün.

## **Doğum sonrası depresyon nasıl tedavi edilir?**

Herkesin ihtiyaçları farklıdır. Tedavi, danışmanlık, ilaç, kendi kendine yardım ve diğer destek servislerini içerebilir.

## **Doğum sonrası ruh hastalığı**

Doğum sonrası ruh hastalığı yaygın değildir. Ama çok ciddidir ve derhal tedavi gerektirir. Her zaman başlayabilir ama genellikle doğumdan dört-altı hafta sonra başlar. Belirtileri şunlardır:

- ruh halinde şiddetli çalkantı
- olağandışı inançlar, düşünceler ve fikirler (kuruntular)
- sanrılar – olmayan şeyleri görmek, duymak veya kokusunu almak
- çok acayip ve karakter dışı davranış
- aşırı umutsuzluk
- kabuğuna çekilmek
- ruhsal açıdan sağlıksız şeyler düşünmek veya onlar hakkında konuşmak ya da 'ben olmasam senin için daha iyi olur' gibi şeyler söylemek.

Doğum sonrası ruh hastalığı, her bin anneden sadece bir veya ikisini etkiler. Daha önce akıl hastalığı tanısı konmuş olan veya bu hastalıkları taşıyan aile mensupları olan kadınları etkileme olasılığı daha fazladır.

Tedavi genellikle hastaneye yatmayı, ilaçları ve bebeğe bakmada yardımı içerir.

## **İhmal ve taciz deneyimi gebeliği ve ebeveynliğin ilk dönemini nasıl etkiler**

### **Çocuklukta taciz veya ihmal**

Bunları yaşayan kimi kadınlar gebelik ve ebeveynlikte kendilerini kötü hissetmez. Ama diğerleri için, gebe kalmak veya bir ebeveyn olmak, sorunları yüzeye çıkarır. Bu, geçmişte başlarına gelen şeylerin acılı anımsatıcısı olabilir veya insanları, kendilerinin ne tür ebeveyn olacağı konusunda daha da endişelendirir.

Kimileri kendilerinin de çocuklarını ihmal veya taciz eden ebeveynler olacağından kaygılanır. Yapabileceğiniz bazı şeyler şunlardır:

- Kendinizin taciz edilmiş olmanızın sizin de kötü bir ebeveyn olacağınız anlamına gelmeyeceğini unutmayın.
- Kendinizi nasıl hissettiğiniz konusunda birisiyle konuşun. Birçok gebe kadın, konuşmanın gerçekten yardımcı olduğunu görür ve yardımcı olacak servisler vardır. Ebeniz hastanenin sosyal görevlisiyle, danışmanıya veya diğer servislerle bağlantınızı kurabilir.
- Ebeveynlik becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız, yardımcı olabilecek kişiler vardır. Ebeniz sizi çeşitli servislere havale edebilir. Veya, ebeveynlik becerilerine saygı duyduğunuz bir arkadaştan veya akrabadan destek isteyin (çoğu kişi, bunun kendilerinden istenmesinden mutlu ve gururları oksanmış olacaktır).

### **Cinsel taciz**

Yaklaşık her üç-dört kadından biri, yaşamları boyunca bir tür cinsel tacize hedef olur. Çoğunun gebelikte veya ebeveynlikte sorunları olmaz. Ama bu deneyim gebelik, doğum ve erken ebeveynlikle birlikte ek sorunlar getirebilir. Geçmişe ait duygular geri gelebilir. Başa çıkamadığınızı hissedebilirsiniz. Bu zaman içinde kendinizi endişeli hissederseniz, bu, şaşırtıcı değildir. Bu, güç bir dönemin hatırlanmasının yarattığı normal bir tepkidir.

Cinsel tacize uğramış kimi kadınlar için, sağlık profesyonelleri olsalar bile başkaları tarafından vücutlarına dokunulmasına izin vermek güç olur. Bazı tıbbî işlemlerle, hatta doğumla bile başa çıkmak onlara güç gelebilir. Bu sizin için bir sorunsu, hastane sosyal görevlisinden veya danışmanından yardım alabilirsiniz. Kendinizi mümkün olduğunca rahat hissedebilmemiz için ebeniz veya doktorunuzla birlikte çalışabilirler.

Cinsel taciz hakkında ayrıntılara girmeniz de gerekmez. Bir sosyal görevli ve danışman doğumu planlamanıza, ebeveynliğe hazırlanmanıza yardım edebilir ve eşiniz ya da kendi ailenizle ilişkileriniz hakkındaki üzüntülerinize, ayrıntıları bilmeden yardımcı olabilir.

Yardımcı olabilecek diğer şeyler şunlardır:

- muayenelere ve diğer tıbbî randevulara yanınızda bir arkadaş veya destekleyici bir kişi götürmek
- bir arkadaşla konuşmak
- tıbbî testlerin ve tedavilerin size önceden anlatılmasını istemek. Herhangi bir şeyden güçlüğün kekeceğinizi düşünüyorsanız, başka bir seçenek olup olmadığını sorun
- geçmişe dönüşlerin ve kendinizi paniğe kapılmış ve güvenliksiz hissetmenin, cinsel taciz yaşamış kadınlar için yaygın bir deneyim olduğunu anımsamak. Bu size olursa, birisiyle konuşmak ve şimdi güvenli olduğunuzu kendinize anımsatmak yararlı olabilir.

Destek ve bilgi için, bölgenizdeki hastanede bulunan bir cinsel taciz servisi veya Toplum Sağlık Merkezi ya da NSW Tecavüz Kriz Merkezi ile 1800 424 017'den ilişkiye geçebilirsiniz.

*Gebelikteki ve  
ebeveynliğin  
başlarındaki ilişkiler*

*Relationships in pregnancy and  
early parenthood*

## Ebeveyn olmak – bazı değişiklikler için hazır olun...

Birçok kişi, ebeveyn olmanın ilişkilerine getireceği değişikliklere hazırlıklı değildir. Kendinize ve birbirinize ayıracak zamanı olan bir çift olmak ile küçük bir bebeğin ebeveynleri olmak arasındaki fark, büyük bir değişikliktir.

### Gebelerin eşleri, dikkat!

Bebeği kadın taşıdığı için, gebe bir kadının bebekle bağ kurması ve ebeveyn olma düşünmesine alışması kolaydır. Ama sizin için o denli kolay olmayabilir. Doğmadan önce bebeğinizi tanımanın ve şimdi bir ebeveyn olduğunuz düşünmesine alışmanın basit yolları vardır.

- Ultrason taramaları için orada olun. Bebeğinizi ilk kez görmek, çok güçlü bir deneyimdir.
- Ebeveyn olan arkadaşlarla konuşun. Kendi anababanızla konuşun. Onlara duygularını ve deneyimlerini sorun.
- Doğum süreci ve doğum sırasında eşinizle birlikte olmaktan çekinceliyseniz, bunu eşinizle konuşun. Doğum sürecinde bulunma konusunu diğer ebeveynlerle sorun ve ebe ile konuşun – bu, ne bekleyebileceğiniz hakkında size bir fikir verir.
- Eşinizle birlikte doğum eğitimi sınıflarına gidin (bu sınıflar sadece anneler için değil, her iki ebeveyn içindir). Nasıl olduğunu görmek için hastanedeki doğum biriminini gezip gezemeyeceğinizi sorun.
- Ne zaman yapabilirseniz, bebeğin tekmelemelerini hissedin.
- Doğumdan sonra en kısa zamanda bebeğin bakımına katılın. Bu, eşinize bir mola sağlamaktan çoğunu yapar; ebeveynlik ve bebeğe yakın olma konusunda kendinize güven duymanıza yardımcı olur.

### Sonunda ebeveyn olmak

Kimileri, bir bebek sahibi olmanın ilişkilerini fazla değiştirmeyeceğini ve bebeğin onların yaşam biçimine uyum sağlayacağını sanır. Ama yaşam biçiminiz değişecektir. Bebek gelmeden önce bunu düşünüp bu fikre alışmak, bu değişiklikler için duygusal olarak hazırlanmanıza yardımcı olacaktır. İşte üzerinde düşünebileceğiniz bazı şeyler:

Her bebek farklıdır. Sizininki benzersiz bir kişilikle ve mizaçla doğacaktır. Yaşamınızdaki herhangi başka biri gibi, bebeğinize ilişkin olarak değiştirmeyeceğiniz şeyler olacaktır. Bu küçük kişiyi olduğu gibi tanımanız, anlammanız – ve birlikte yaşamamız – için, zaman harcamamız gerekecektir.

Birçok şeyi değiştiren sadece ilk bebekler değildir. Diğer çocukların doğumu da eşler arasındaki ilişkileri ve ebeveynlerle çocukları arasındaki ilişkileri etkileyebilir.

Bebeklerin diğer ilişkileri de, özellikle bir çiftin kendi anababalarıyla ilişkilerini de değiştirme huyuları vardır. Kimi kadınlar anneliğin, örneğin kendi anneleriyle olan bağı daha güçlendirdiğini görür. Kimi eşler bunun biraz tehdit edici olduğunu görebilir ('yine annesine gitti...'). Ama bu, annenin kendi eşini terk ettiği anlamına gelmez. Kimi kadınların kendilerini bu sırada annelerine (veya anne yerine koyduğu kişilere) yakın hissetmesi doğaldır.

*“Bir eşseniz, bebek hakkında konuşmak kendinizi bağlanmış ve ilgili hissetmenize yardımcı olur. Ama ultrason da gerçekten yardımcı oldu – bebeğin gerçek olduğunu o zaman fark ettim.”*  
Mark

Eş olmaktan eş-ve-ebeveyn olmaya dönüşme deneyimi herkes için farklı olabilir. Çocuğu büyütmenin çoğunu başlarda yapan sizseniz, sizin deneyimleriniz eşinizinkinden farklı olacaktır. Yine de aynı zamanda birçok endişe ve deneyimleriniz birbirine benzeyecektir. Aşağıdaki örneklerine bakın. Kimi ebeveynlerin hissettiği kayıplar canınızı sıkmasın - birçok kişi ebeveynliğin kazanımlarının kayıpları fazlasıyla telafi ettiğini görür.

### **Kadınlar şunları hissedebilir:**

- Daha önceki kimliğimi yitirdim.
- Anne olarak yeni bir kimlik kazandım.
- Ebeveyn olmayı birlikte öğrendiğimizden eşimle farklı bir ilişki edindim.
- Çocuğumla yeni bir ilişki edindim.
- Kendim için daha az zamanım var.
- Eşimle geçirmek, birlikte olmak ve konuşmak için daha az zamanım var.
- Cinsel yaşamımıza ne olacak?
- İş kimliğimi yitirdim.
- Vücut formumu yitirdim.
- Vücudum üzerindeki kontrolümü yitirdim.
- Alışkanlıklarım üzerindeki kontrolümü yitirdim.

### **Eşler şunları hissedebilir**

- Daha önceki kimliğimi yitirdim.
- Ebeveyn olarak yeni bir kimlik kazandım.
- Ebeveyn olmayı birlikte öğrendiğimizden eşimle farklı bir ilişki edindim.
- Çocuğumla yeni bir ilişki edindim.
- Kendim için daha az zamanım var.
- Eşimle geçirmek, birlikte olmak ve konuşmak için daha az zamanım var.
- Cinsel yaşamımıza ne olacak?
- Acaba yaşamım ne kadar değişecek?
- Arkadaşlarımla geçirdiğim zamanıma ne olacak?
- Zevk aldığım etkinlikler için zamanım olacak mı?

### **Duygusal iniş ve çıkışlar – başa çıkmak için ipuçları**

- Bazı duygusal iniş ve çıkışların ve tartışmaların ikiniz için de normal olduğunu kendinize anımsatın. Bunlar her zaman – ama özellikle gebelikte ve ebeveynliğin başlarında, her ikiniz de değişikliklerle baş etmeye çalışırken, normaldir.
- Hislerinizi birbirinizle paylaşın. Bu, birbirinizi anlamana ve desteklemenize yardımcı olacaktır. Dikkat ve endişenin merkezinde genellikle gebe kadın bulursa da, desteğe ihtiyacı olan sadece siz değilsiniz. Eşiniz de sık sık aynı endişelerle baş etmeye çalışır.
- Eşinizin aklınızdan geçeni okuyamayacağını unutmayın. İkinizden biri ihtiyacınız olan destek ve anlayışı almadığınızı hissederse, bu konuda konuşun.
- Ebeveyn olmanın yaşamınıza getireceği olası değişiklikleri konuşun. Bunlar, mâli değişiklikleri, evdeki işleri paylaşmayı, bebeğinizin bakımını paylaşmayı, sosyal yaşamınızdaki değişiklikleri, bir çift olarak dışarı çıkmak için daha az zamanı veya çalışma yaşamınızdaki değişiklikleri içerebilir. Bu değişikliklerle nasıl baş edeceğinizi düşünün.
- Ebeveynlerin, bebek doğduktan sonra da 'çiftler arasındaki zamana' ihtiyaç duyduklarını unutmayın. Bu, ebeveyn olduğunuzda bir ilişkiyi güçlendirecek olan zamandır. Bir çift olarak zaman geçirebilmeniz veya birinizin ya da ikinizin birkaç saat uyuyabilmeniz için bebeğinize bakacak arkadaşlar ve akrabalar bulmaya çalışın.

*“Yeni oğlum için sevinçten havalara uçarken, karımla daha az yakın olmaya hazır değildim. Daha önce keyif aldığımız aşk dolu, cinsel ilişkiyi yeniden kurmak aylar aldı.” Lex*

## Ev içi şiddet

Ev içi şiddetin ailelerin, özellikle de kadınların ve çocukların sağlığı üzerinde büyük bir etkisi vardır. Ev içi şiddet aynı zamanda suçtur, tüm kökenlerden tüm kadınları etkileyen bir suçtur.

Ev içi şiddet sadece yumruklamak ya da vurmak değildir. Başka bir kişiyi kontrol etmek ve ona hükmetmek için yapılan, şunlar gibi başka şeyler de bunun içine girer:

- tehdit etmek
- istemediğiniz zaman cinsel şeyler yapmanız için sizi zorlamak
- paranızı kontrol altında tutmak
- sizi ailenizi ve arkadaşlarınızı görmekten alıkoymak.

Araştırmalar şunları belirtir:

- birçok kadın ev içi şiddeti gebelik sırasında yaşar
- zaten ev içi şiddet yaşayan kadınlar için bu şiddet gebelikte daha da kötüleşir.

Ev içi şiddet, doğmadan önce bir bebeği etkileyebilir. Bu kimi zaman annesi fiziksel olarak incinmiş olduğu içindir. Ama yeni araştırmalar, (bedensel olsun veya başka bir tür şiddet olsun) şiddetle yaşamanın stresinin de gebe kadınlar üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Bu, bebeklerinin gelişimini de etkileyebilir. Gebelikte ev içi şiddetten etkilenen kadınların bebekleri, doğumda daha düşük kiloya sahip olabilir ve (doğduktan sonra şiddet yaşamasalar bile) sosyal ve duygusal sorunlarla büyüyebilir.

Bu nedenle tüm kadınlara, ebeleri veya çocuk ve aile sağlığı hemşireleri tarafından ev içi şiddet görüp görmedikleri sorulacaktır.

Bu size birkaç kez sorulabilir; bu, NSW'deki sıradan sağlık bakımının bir parçasıdır. İstemezseniz, şiddet hakkındaki soruları yanıtlamak zorunda değilsiniz, ama şiddetin bir sağlık sorunu olduğunu bilmek önemlidir. Ev içi şiddet yaşadığınızı ve korktuğunuzu bir sağlık görevlisine söylerseniz, size, yardımcı olabilecek servislerle ilişkiye geçmenizde yardımcı olmayı önerceklerdir.

Sizin veya çocuklarınızın güvenliği için korkuyor veya endişeleniyorsanız, şunları yapabilirsiniz:

- polisi veya yerel sığınma merkezini arayabilirsiniz
- güvendiğiniz bir kişiye söyleyebilirsiniz (arkadaş, ebeniz, doktorunuz veya sağlık görevliniz)
- güvenli bir yere gidebilirsiniz
- sizi ve çocuklarınızı koruması için yasalara sığınabilirsiniz (polisle veya yerel mahkeme ile, nasıl yardım alabileceğinizi konuşabilirsiniz)
- sizin ve çocuklarınızın acele olarak evden çıkmak zorunda kalma olasılığınızı düşünerek, bir güvenlik planı hazırlayın.

Saldırıya uğrayan veya taciz edilen herkes için ücretsiz danışmanlık, bilgi ve tıbbi yardım mevcuttur. Bu hizmetler birçok hastanede vardır.

Ayrıca, Ev İçi Şiddet Yardım Hattı'nı 1800 656 463 numaralı telefondan veya 1800 671 442 numaralı TTY telefonundan (kent içi ücretine, günde 24 saat, haftada 7 gün) arayabilirsiniz. Bu servis size, en yakın sığınma evinin, mahkeme yardım programlarının ve diğer servislerin ayrıntılarını verebilir.

Tehlikedeyseniz, 000 numaralı telefondan polisi arayın.

*Bir bebek öldüğünde*

*When a baby dies*



Bazen, çocuk düşürülür, ölü doğar veya doğumdan kısa sonra ölürse, gebeliğin sonu acılı olur.

### Çocuk düşürmek

Çocuk düşürmeler yaygındır, doğrulanmış beş gebelikten biri çocuğun düşürülmesiyle son bulur. Çoğu ilk 14 hafta içinde olur ama 20'inci haftadan önce meydana gelen kayıplar, çocuk düşürme olarak bilinir.

Birçok kadın erken bebek düşürme nedeniyle sürekli bir üzüntü yaşamazlarsa da diğerleri bunu yıkıcı bulur. En kötü sorunlardan biri, bu yolla bir bebeği yitirdiğinizde hissettiğiniz acıyı başka insanların her zaman anlamaması olabilir. Bebeğiniz ölü doğduğunda veya doğumdan sonra öldüğünde duygudaşlık bekleyebilir olmanıza karşın birçok kişi, tam olarak oluşmamış bir bebek için gerçek bir acı hissettiğinizin farkına varmaz.

Suçluluk duygusu düşük yaptıktan sonraki kederin bir parçasıdır ve yaygındır: Çocuğu düşürmeye yaptığınız (veya yapmadığınız) bir şeyin neden olduğunu düşünebilirsiniz. Nasıl bir sıkıntıdan geçtiğinizi anlayan birisiyle konuşmak yararlı olur. Bu, çocuk düşürmüş olan başka bir kadın, hastanenin sosyal görevlisi, danışman, doktor veya ebe olabilir.

Kadınlar, gebeliğin 16'ıncı haftasından itibaren süt üretmeye başlar. Gebeliğinin bu aşamasından sonra bebeği kaybetmeniz de vücudunuz normal hormon değişikliklerinden geçecek ve süt üretimi, ilk birkaç gün için bir miktar artacaktır. Göğüslerin dolu olduğu, hassaslaştığı ve belki de sızıntı yaptığını hissedebilirsiniz. Göğüslerin uyarılmasından kaçınmaya çalışın ve gerekirse, rahatsızlığı geçirmek için göğüslerinizi hafifçe sağımaya çalışın. Soğuk bir şeyi bastırmak da yatıştırıcı olabilir. Parasetamol gibi, reçetesiz satılan ağrı gidericiler yararlı olabilir. Göğüsleriniz yakında durulacaktır.

Düşükler hakkında daha fazla bilgi için 124'üncü sayfadaki *Gebelikte komplikasyonlar* bölümüne bakın.

### Ölü doğum ve yeni doğan bebeğin ölümü

Bir bebek rahimde ölürse ve gebeliğin 20'nci haftasından sonra doğarsa, buna düşük yapmak değil, ölü doğum denir.

Avustralya'da doğan her yüz bebekten yaklaşık biri ölü doğar veya doğumdan kısa süre sonra ölür. Düşük kilolu bebekte veya gelişim sorunları olan bebekte bunun görülme olasılığı daha fazladır.

Bebeğinizin ölümü hangi nedenle olursa olsun, sizin ve eşinizin duyacağı acı çok fazla olabilir. Çoğu hastanelerde, acılı ebeveynlere yardımcı olmak için özellikle eğitilmiş görevliler vardır. Danışmanlığın yanı sıra, isterseniz bebeğinizle zaman geçirme ve kucağınıza alma olasılığınız olacaktır. Ayrıca eve gidip geri dönerek bebekle daha çok zaman geçirebilirsiniz. Kimi kişiler bunun bebeğin ölmüş olması gerçeğini anlamalarına yardımcı olduğunu ve acılarını ifade etmeleri için onlara olanak sağladığını görür

Bebeğinizden geri kalanları, örneğin fotoğrafları, bir saç tokasını veya el izini, anı olarak saklamak isteyebilirsiniz. Bebeğinizi yıkamak ve birlikte geçirdiğiniz zamanı videoya çekmek mümkün olabilir. Kimi kişiler için bu, acıyla başa çıkmaya yardımcı olabilir.

Bir bebeğin kaybı nedeniyle yas tutmak çok bireysel bir şeydir. İnsandan insana ve kültürden kültüre değişir. Önemli olan ihtiyaçlarınızın ve seçimlerinizin saygıyla karşılanmasıdır. Yerine getirmeniz gereken kültürel veya dinsel uygulamalar varsa, bunları hastane görevlilerine bildirin.

*“Rebecca'yı yitirmek, beni yaşamımda duygusal olarak en çok yıkan deneyimdi. Onu kucağıma almak ve cenaze töreni düzenlemek, bir sonlandırma hissi yaşamama olanak sağladı.”*  
*David*

SIDS ve Kids NSW, gebelik, doğum, bebeklik ve 6 yaşına kadarki çocukluk döneminde bir çocuk kaybeden anababaları destekler. Bir düşük, dış gebelik, gebeliğin sona erdirilmesi, ölü doğum, doğum sonrası ölüm, başka herhangi bir nedenden dolayı bir bebeğin veya çocuğun ölümü başınızdan geçmişse, daha fazla bilgi, destek ve danışmanlık için 1800 651 186 numaralı telefondan, 24 saat Yas Hattı'nı arayabilirsiniz.



### **Gebelik ve Bebek Kaybetme Anma Günü**

Her yıl 15 Ekim'de, tüm Avustralya'daki ebeveynler ve aileler, düşük yapma, ölü doğum veya doğumdan sonraki ölüm nedeniyle kaybettikleri bebeklerini anar. Daha fazla bilgi için <http://15october.com.au> sitesini ziyaret edin.

*“En büyük acım, Rebecca'nın gözlerini açık olarak hiçbir zaman göremeyişimdi ve dünyada hiçbir para, ellerinden ve ayak izlerinden çıkardığımız kalıplardan daha değerli değildi. Yeniden gebe kaldığımda, bu yeni bebeği de kaybedebileceğime ilişkin sınırsız dehşetimi anlayan doktoru bulana değin doktorları değiştirmeye devam ettim”*  
*Lindy*

Sinirlenmek ve hatta bebeğinizin ölümünden kendinizin ve başka insanların sorumlu olabileceğini düşünmek, siz ve eşiniz için normaldir. Başka gebeliklerin de aynı şekilde sona ereceğinden endişe edebilirsiniz. Bu gibi şeyler hakkında hastanedeki bir doktor, ebe, acı danışmanı ve sosyal görevli ile konuşmak yararlı olacaktır.

Hastaneden çıktıktan sonra, ölü doğumu veya yeni doğan bebeğinizin ölümünü izleyen haftalar ve aylar içinde başka sorularınızın olduğunu görebilirsiniz. Üzerinden ne kadar zaman geçmiş olursa olsun, hastanedeki sosyal görevli ile tüm konuları ve endişeleri konuşabilirsiniz.

Bir bebek ölürse, hastane size bebeğinizin ölümüne neyin neden olduğuna dair mümkün olan her bilgiyi verecektir. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için sizden otopsi ve sizi ve bebeğinizi testten geçirmek için onay isteyecektir. Bu, çok acı olabilir. Otopsiyi veya testleri kabul etmek zorunda değilsiniz, ama ölümün nedenini bulmak, gelecekteki gebeliklerdeki benzer sorunları önleyebilir. Bir ebeyle, doktorla, hastane sosyal görevlisiyle ve eşinizle konuşmak bu kararları vermenizde size yardımcı olabilir.

Bir bebeği, düşürerek veya ölü doğum nedeniyle yitirdiğinizde, benzer deneyimleri yaşayan diğer ebeveynlerle zaman geçirmeniz yararlı olabilir. Yakınızdaki bir destek grubunu bulmak için SIDS ve Kids NSW ile 1800 651 186 numaralı telefondan (24 saat boyunca) ilişkiye geçebilirsiniz veya [www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org) sitesini ziyaret edebilirsiniz.

### **Bir bebek öldükten sonra genetik danışmanlık**

Bir bebeğin düşürülmesi veya ölü doğmasından sonraki günler, haftalar ve aylar boyunca, danışmanlar, doktorlar, ebeler ve sosyal görevliler size çok büyük destek sağlayabilir. Bu destek, ne olduğuna ilişkin hislerinizi anlamanıza ve onlarla başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Ancak, zaman geçtikçe, özellikle iki veya daha fazla düşük, ölü doğum yapmışsanız ya da bebek doğduktan kısa süre sonra ölmüşse, genetik danışmanlıktan yararlanmak isteyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için doktorunuz veya ebenizle konuşun ya da Genetik Eğitimi Merkezi ile (02) 9462 9599 numaralı telefondan ilişkiye geçin.

*Gebelik, doğum,  
bebekler ve ebeveynlik  
hakkında daha fazla  
bilgi edinmek*

*Learning more about pregnancy,  
birth, babies and parenthood*

Bundan sonraki sayfalarda, ebeveynler için bilgi, tavsiye ve destek sağlayan kuruluşların internet siteleri ve ilişki ayrıntıları bulunmaktadır.

Bu okuduğunuz şeyler hakkında daha fazlasını bulabileceğiniz birçok yer vardır ama o bilgilere güvenip güvenemeyeceğinizi nasıl bileceksiniz? İşte, okuyacağınız bilgilere güvenip güvenemeyeceğinize karar vermenize yardımcı olacak kontrol listesi. Herhangi bir şeyi, hatta bu kitabı bile okuduğunuzda bu soruları düşünün.

- 1. Bilginin amacı anlaşılabilir mi?** Bu bilgiler size niçin veriliyor? Bu bilgiler bir konu hakkında sizi aydınlatmak için mi veriliyor yoksa sizi bir şeyi seçmek veya bir ürünü satın almak için inandırmaya mı çalışıyor?
- 2. Bilgiler nereden geliyor?** Kimin yazdığını belli mi? Yazarlar ne gibi niteliklere veya deneyimlere sahipler? Bilimsel olarak denenmişler mi? Bu bilgiler bir dizi uzmandan mı yoksa sadece bir kişiden geliyor?
- 3. Bilgiler dengeli ve önyargısız mı?** Size tüm seçenekleri veriyorlar mı yoksa sadece bir görüş noktasını mı ileri sürüyorlar? Bir dizi kaynaktan mı geliyorlar?
- 4. Bu bilgilerin konuyla ilgileri var mı?** Bilgiler sizin koşullarınıza uygun mu?
- 5. Bilgiler güncel mi?** İlk kez ne zaman yayınlandıkları belli mi? O zamandan bu yana güncellenmişler mi? Başka bilgi kaynaklarının söyledikleri ile uyuyorlar mı?
- 6. Uzmanların bir konuda tüm yanıtla sahip olmadıklarını belirtiyorlar mı?** Tüm yanıtların bilinmediğini veya konu hakkında bir tartışmanın sürdüğünü itiraf ediyorlar mı?
- 7. Başka yerlerden daha fazlasını bulmanızı teşvik ediyorlar mı?** Konu hakkında daha fazla bilgi için sizi başka kitaplara, internet sitelerine veya kuruluşlara yönlendiriyorlar mı?
- 8. Kendi seçimlerinizi yapmanızı teşvik ediyorlar mı?** Sizi bir şeyi yapmanız için zorluyorlar mı, yoksa seçiminiz ne olursa olsun, bir konuda kendi kararınızı vermeniz için size yardımcı oluyorlar mı?

## *Gebelik, doğum ve bebekler hakkında bilgiler*

### **Australian Government**

[www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)

### **The Cochrane Collaboration Consumer Network**

[www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

### **healthdirect Australia**

[www.healthdirect.org.au](http://www.healthdirect.org.au)

### **NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/pubs](http://www.health.nsw.gov.au/pubs)  
(02) 9391 9000

### **Victorian Government**

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### **Women's Health Victoria**

<http://whv.org.au>

## *Sağlıklı gebelik için kaynaklar ve servisler*

### **Alkol, tütün ve uyuşturucular**

#### **Alcohol and Drug Information Service**

<http://yourroom.com.au>  
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

#### **Australian Drug Foundation**

[www.stvincents.com.au](http://www.stvincents.com.au)  
[www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)  
(03) 9611 6100

#### **MotherSafe**

[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)  
(02) 9382 6539 or  
1800 647 848

#### **The Quitline**

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)  
13 78 48 (13 QUIT)

### **Beslenme düzeni ve gebelik**

#### **Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)  
(02) 6271 2222

#### **Nutrition Australia**

[www.nutritionaustralia.org](http://www.nutritionaustralia.org)  
(02) 4257 9011

#### **NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)  
1300 552 406

### **Ev içi şiddet ve saldırı**

#### **Domestic Violence Line**

[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)  
1800 656 463  
TTY 1800 671 442

#### **NSW Rape Crisis Centre**

[www.nswrapecrisis.com.au](http://www.nswrapecrisis.com.au)  
1800 424 017

### **Acı ve kayıp**

#### **SIDS and Kids NSW**

[www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org)  
(02) 8585 8700 or  
1800 651 186

### **Sağlık ve güvenlik**

#### **The Children's Hospital at Westmead**

[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

#### **Roads and Maritime Services**

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html>  
13 22 13

#### **Women's Health Centres**

[www.whnsw.asn.au](http://www.whnsw.asn.au)  
(02) 9560 0866

### **Enfeksiyonlar, genetik koşullar ve diğer sağlık koşulları**

#### **ACON (AIDS Council of NSW)**

[www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)  
(02) 9206 2000

#### **Australian Action on Pre-eclampsia**

[www.aapec.org.au](http://www.aapec.org.au)  
(03) 9330 0441

#### **Centre for Genetics Education**

[www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)  
(02) 9462 9599

#### **Cystic Fibrosis (NSW)**

[www.cysticfibrosis.org.au/nsw](http://www.cysticfibrosis.org.au/nsw)  
(02) 9878 2075 or  
1800 650614

#### **Australian Diabetes Council**

[www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)  
1300 342 238 (1300 DIABETES)

#### **Down Syndrome NSW**

[www.downsyndromensw.org.au](http://www.downsyndromensw.org.au)  
(02) 9841 4444

#### **Hepatitis NSW**

[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)  
(02) 9332 1599 or  
1800 803 990

#### **Pre-eclampsia Foundation**

[www.preeclampsia.org](http://www.preeclampsia.org)

#### **Thalassaemia Society of NSW**

[www.thalnsw.org.au](http://www.thalnsw.org.au)  
(02) 9550 4844

## Doğum süreci ve doğum

**Homebirth Access Sydney**  
www.homebirthsydney.org.au  
(02) 9501 0863

**Homebirth Australia**  
www.homebirthaustralia.org  
0423 349 464

**Australian Society of Independent Midwives**  
www.australiansocietyofindependentmidwives.com

## Para konuları

**Centrelink Families and Parents Line**  
www.humanservices.gov.au  
136 150

**Centrelink Multilingual Service**  
131 202

## Çoklu gebelik

**Multiple Birth Association of Australia**  
www.amba.org.au  
1300 886 499

## Ebeveynlik ve çocuğunuza bakmak

**Families NSW**  
www.families.nsw.gov.au  
1800 789 123

**Australian Breastfeeding Association**  
www.breastfeeding.asn.au  
1800 686 268 (1800 mum2mum)

**Family Planning NSW Healthline**  
www.fpnsw.org.au  
1300 658 886

**Infant Massage Information Service**  
www.babymassage.net.au  
1300 558 608

**Immunise Australia Program**  
www.immunise.health.gov.au  
1800 671 811

**Karitane Careline**  
www.karitane.com.au  
1300 227 464 (1300 CARING)

**NSW Health Immunisation website**  
<http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx>

**Australian Scholarships Group Resources for Parents**  
www.asg.com.au/resources

**Lactation Consultants of Australia and New Zealand**  
www.lcanz.org  
(02) 9431 8621

**Parent line**  
1300 1300 52

**Raising Children Network**  
<http://raisingchildren.net.au>

**Relationships Australia**  
www.relationships.org.au  
1300 364 277

**Tresillian Parent's Helpline**  
www.tresillian.net  
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

## Doğum sonrası depresyon

**Beyond Blue**  
www.beyondblue.org.au  
1300 224 636

**Depression After Delivery**  
www.depressionafterdelivery.com

## Avustralya Ürün Güvenliği

**Australian Competition and Consumer Commission**  
*Keeping baby safe* – a guide to infant and nursery products  
www.productsafety.gov.au

## Spor ve egzersiz

**Australian Sports Commission**  
www.ausport.gov.au  
(02) 6214 1111

**Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)**  
www.physiotherapy.asn.au  
1300 306 622

**NSW Department of Sport and Recreation**  
www.dsr.nsw.gov.au  
13 13 02

**Sports Medicine Australia**  
<http://sma.org.au>  
(02) 8116 9815

## İş ve gebelik

**WorkCover Authority of NSW**  
www.workcover.nsw.gov.au  
13 10 50

## *Yorumlarınız önemlidir*

Gebelik bakımınızın kalitesi hakkında bir yorumda bulunmak isterseniz, bu hizmeti sađlayan kuruluřla konuřmayı veya o kuruluřa yazmayı dűřűnűn. Bunu yapmak, endiřeleriniz veya bir řikűyetiniz varsa, űzellikle űnemlidir űnkű iyileřtirilmesi gereken alanları gűsterir.

Size sađlanan tedavi ve sađlık bakımı konusunda řikűyetleriniz varsa, **Sađlık Bakımı řikűyetleri Komisyonu** ile de iliřkiye geçebilirsiniz:

Telefon: 1800 043 159 (kent içi űcretine) veya  
(02) 9219 7444

TTY: (02) 9219 7555

Faks: (02) 9281 4585

Elektronik posta: [hccc@hccc.nsw.gov.au](mailto:hccc@hccc.nsw.gov.au)

İnternet sitesi: [www.hccc.nsw.gov.au](http://www.hccc.nsw.gov.au)

## Dizin

### A

Ağrı  
– karında, 44, 45, 125, 126  
– doğum sürecinde, 72-77  
Ahududu yaprağı çayı, 14  
Alkol, vi, 17, 99, 113  
Amniyosentez, 115, 118  
Amniyotik sıvı, viii, 73, 74, 78, 118  
Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS),  
112-113, 150, 153  
Anne sütünün sağılması, 99, 101, 102  
Anti D, 3  
Antidepresan, 138  
Apgar skoru, 84  
Apış arası masajı, 63  
Aromaterapi, 13, 58, 74  
Aşermeler, 45  
Astım, 12, 15, 127

### B

Baş ağrıları, 20, 22, 46, 64  
Basur, 47, 107  
Bebeği doğum süreci sırasında  
izlemek, 79  
Bebeğin büyümesi, 50, 55, 62  
Bebeğin hareketleri, 56, 64  
Bebeğinizle birbirinize bağlanma, 83,  
84, 94, 137, 145  
Bebek hareketleri, 55, 56, 63-64  
Bebek için iğneler, 64, 84, 85, 89  
Bebek tekmeleri, 56, 145  
Beden kitle indeksi, 34  
Bel ağrısı, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72,  
75, 130  
Bel bakımı, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95  
Belsoğukluğu, 24-25  
Benzodiyazepinler, 18  
Beşinci hastalık, 22-23  
Beslenme  
– balık, 30  
– besin, 28-36, 153  
– çerezler, 33  
– etyemez, 33  
Biberon ile emzirmek, 102, 103  
Bitki çayı, 14  
Bitkisel ilaçlar, 12, 13-14  
Burun kanamaları, 47

### C

Cenin izleme, 63, 79, 123  
Ciltteki çatlaklar, 47, 63  
Cinsel taciz, 5, 143  
Cinsel temasla bulaşan enfeksiyonlar  
(CTBE), 3-4, 19-25  
Çoklu gebelik, 56, 122-3, 154

### D

Demir, 3, 30, 33  
Depresyon, vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127,  
138-142, 154  
Dikişler, 81, 87, 107  
Dinlenme, gevşeme 46, 47, 57, 67-69  
Diş etleri kanaması, vi, 44  
Dişler, vi, 31, 44  
Dış gebelik, viii, 45, 126  
Dışkı veya idrar tutabilmek, 42  
Doğum kontrolü, 109, 110  
Doğum öncesi testler, 114-119  
Doğum öncesi  
– bakım, 1-10, 50, 55, 127, 132  
– eğitim, 57  
Doğum sonrası  
– bunalım, 87, 137, 141, 146  
– depresyon, 139-142, 154  
Doğum sonrası egzersizler, 37-42  
Doğum sonrası ölüm, 148-150  
Doğum süreci  
– komplikasyonlar, 128-130, 131-133  
– ilk aşama, 71-79  
– geçiş, 80  
– ikinci aşama, 81-83  
– üçüncü aşama, 83  
– doğum süresince yardım, 74-75  
– ağrıyı gidermek, 76-77  
– pozisyonlar, 69, 72, 74-75, 80  
– destek, 60, 73  
Doğum sürecindeki pozisyonlar, 69,  
74-76, 80  
Doğum sürecinin başlatılması, 78-79  
Doğum uzmanı, ix, 2, 9, 10  
Doğum  
– merkezleri, 7, 8, 65  
– planı, viii, 59-60, 73  
– pozisyonları, 69, 80  
Doğumu kaydettirmek, 92  
Düşük yapma, ix, 125, 148-50

### E

Ebe, ix, 7-10, 154  
Ebelik grup uygulaması, 8  
Ebeveynlik  
– ilk haftalar, 59, 104-113, 143, 144-  
147  
Egzersiz, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57,  
62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154  
Ekip halinde ebelik uygulaması, 8  
Ekstazi, 17, 18  
Embriyo, viii, 50  
Emzirmek, 77, 83, 84, 87, 93-103, 110,  
137, 154

Enfeksiyonlar, 3-4, 19-25, 26, 36, 153  
Engellilik, 21, 62, 132  
Epidural, viii, 60, 77, 81, 82, 130  
Epizyotomi, viii, 63, 81, 82  
Erken Çocukluk Sağlık Servisi, 90, 92,  
111, 135  
Erken doğmuş bebek, ix, 131-133  
Eş (plasenta), viii, ix, 50, 83, 126, 130  
Ev içi şiddet, 5, 147, 153  
Evcil hayvanlar, 23, 26  
Evde doğum sonrası bakım, 10, 88  
Evde doğum, 7, 9, 10, 66, 154  
Evde Kapsamlı Sağlık Ziyareti, 111  
Evdeki tehlikeler, 26-27

### F

Fenilketonuri, 88  
Folat (folik asit), viii, 31, 32  
Forsep ile doğum, viii, 77, 82, 130  
Frengi, 24-25

### G

Gaz, 77  
Gebelik  
– komplikasyonlar, 124-127  
– süreci uzunluğu, 51  
– duygular, 4, 51, 136-138, 157  
– ileri yaştaki kadınlarda, 120-121  
– planlama, vi  
Gebelik şekeri, 63, 121, 126-127  
Gebelik sırasındaki duygular, 4, 51, 87,  
136-143  
Gebelikteki ilişkiler, 144-147  
Genetik danışman, viii  
Genetik danışmanlık, vi, 114-119, 150  
Göbek bağı, ix, 3, 50, 84  
– göbek bağı bakımı, 91  
Göğüsler  
– duyarlılık, 52, 87, 101, 149  
– şişme, 87  
– akıntı, 63, 149  
Gülme gazı, 77  
Güvenlik içinde uyumak, 112-113  
Güvenlik kemeri, 58

### H

Hastane  
– ne götürülmeli, 65  
– ne zaman gidilmeli, 74  
Hastanede doğum, 8  
Hint keneviri, 17, 18  
HIV, 3, 22, 23, 79, 84, 97  
Hızlandırma, viii, 79



**I**

İdrar sıklığı, 45  
İdrar yolu enfeksiyonu (sistit), 45  
İdrar yolu veya torbası iltihabı, 45  
İkizler, 45, 56, 122-123  
İş  
– ve gebelik, 25, 154  
– güvenliği, vi, 25  
İşitme testleri, 89

**J**

K Vitamini, 9, 64, 84, 85  
Kabızlık, 41, 45, 47, 107  
Kaçınılacak yiyecekler, 29, 31, 35, 36  
Kadınlık organı akıntısı, 24, 48, 64, 125  
– yeni doğmuş kızlarda, 91  
Kafein, 19, 47  
Kâğıt işleri, 91-92  
Kalsiyum, 30, 31, 33, 45  
Kan testleri, 3, 63, 88, 89, 115  
Kanama  
– bebek, 85, 91, 108  
– kadınlik organı, 18, 45, 83, 84, 87,  
107, 109, 121, 125, 126, 130  
Kanama, ix, 126, 130  
Kanda fazla şeker bulunması, 88  
Kansızlık, viii, 3, 27, 117, 123  
Kapsül, 65, 66, 89  
Karın ağrısı, 24, 45, 125, 126  
– yuvarlak kırıç ağrısı, 44  
Kasılmalar, viii, 69, 71-75, 78-80, 125,  
129  
Kaşıntı, 46  
Kilo almak, 34, 123  
Kistik fibrozis, vi, 88, 117, 153  
Kızamıkçık, 3, 20-21  
Kızamıkçık, vi, 3, 20-21, 88  
Klamidya (Bir çeşit belsoğukluğu),  
24-25  
Kokain, 17, 18  
Kontroller  
– bebek için, 88-92, 108, 111  
Koryon villus biyopsisi, 115, 118  
Kramplar, 45, 72, 87  
Kromozomal rahatsızlıklar, 115-119,  
121

**L**

Listeri bakterisi, 36

**M**

Mama ile beslemek, 102-103  
Mavi defter, 89, 90  
Meme iltihabı, ix, 98, 101-102  
Metadon, 17, 18, 99  
Metamfetaminler, 18  
Mide ekşimesi, 46, 47, 62

**N**

Naftalin, 27

**O**

Oksitosin, 79, 83, 129, 130  
Ölü doğum, ix, 148-150  
Orak hücre hastalığı, 117  
Özel gereksinimi olan bebekler,  
134-135

**P**

Paylaşılan bakım, 8  
Pelvik taban, ix, 41-42, 45  
Petidin, 18  
Pre-eklampsi, ix, 127, 153  
Prostaglandin, 78

**R**

Rhesus (Rh) faktörü, 3  
Ruhsal durumlar, 51

**S**

Sabah bulantısı, 46-47, 51  
Sağlıklı yemek, 28-36  
Sara, 32, 127  
Sarılık B, 3, 17, 20-21, 84, 97  
– bebek için iğne, 64, 84-85  
Sarılık C, 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153  
Sarılık, ix, 20, 90, 132  
Şeker hastalığı, viii, 63, 78, 94, 117, 121,  
126-7, 132, 153  
Seks, 52, 107, 108, 146  
Sezaryen ameliyatı, viii, 60, 82- 83, 87,  
123, 126  
Sigara içmek, 15-16, 113  
Şişman veya obez, vi, 32, 34, 94  
Sitomegalovirüs (CMV), 22-23, 26  
Şov, ix, 71, 73  
Streptokok B, 22-23, 63  
Su kesesi, viii, 50, 73  
Su kesesinin alınması, viii, 78  
Suçiçeği, vi, 20, 21, 26  
Sünnet, 91  
Sutyen, 52, 87, 108

**T**

Taciz, 5, 143, 147  
Tahmini doğum tarihi (TDT), viii, 51,  
53, 63  
Talasemi, vi, 117, 153  
Ters doğum, viii, 64  
Tiroid bezinin doğuştan büyük olması,  
88  
Tıbbi müdahale, 60, 78-79  
Tokso plazmoz, 22-23, 26  
Tükürük, 47

**U**

Uçak yolculuğu, 58  
Ultrason, ix, 53, 115, 118-119  
Üreme organı iltihabı, 24-25  
Üreme organı siğilleri, 24-25  
Uyuşturucular  
– gebelik sırasında, vi, 12-13, 17-19, 27  
– doğum sürecinde, 77  
– emzirirken, 27, 99  
– yatağı paylaşırken, 113

**V**

Vakumlu çekme (vantuz), ix, 82  
Varisli damarlar, 25, 47, 48 12  
Vitaminler ve mineraller, 31

**W**

Yeni doğan bebekler, 90-91, 106  
Yeni doğanlara tarama testleri, 64,  
88-89  
Yiyecek güvenliği, 35, 102  
Yorgunluk, 51, 52, 62, 102, 105, 137  
Yüksek tansiyon, vi, viii, 34, 46, 78, 121,  
127, 132



## Emzirmek – doğumdan sonraki ilk günler

Bebek	Göğüsler	Emzirmeler	Süt	İdrar	Dışkı
Doğumdan sonraki ilk 24-48 saat	İlk besleme, doğumdan kısa zaman sonra, bebek uyanıkken olur.	En az 2 – daha fazla da olabilir. Her iki göğsü de verin.	İlk gelen süt – az miktarda, çok besleyici. Koyu berrak sarı/turuncu renkte.	En az 1-2 tane ıslak bebek bezi.	İlk dışkı – koyu, yapışkan siyah/yeşil dışkı.
48-72 saatlik	İlk emzirmeden sonra, bebek uzun zaman uyuyabilir veya uyanık olup sıkça beslenir.	En az 6-8, belki çok daha fazla. Emmeyi/ yutmayı duyabilirsiniz.	Daha beyaz, daha çok miktarda. Süt “geliyor”.	EEEn az 2-3 tane ıslak bebek bezi. Bezın üstünde pembe/turuncu lekeler – üratlar görülebilir.	Daha yumuşak, yeşil/kahverengi.
72 saatin üzerinde	Bazıları uyanık kalır ve sık sık beslenir. Bazıları beslenmeler arasında daha uzun süre boyunca uyumaya başlar.	Her beslemede her iki göğsü de verin. Her beslemeyi farklı göğüsten başlatın.	Daha sulu ve beyaz renkte. Süt “geldi”.	En az 3-4 tane soluk veya renksiz bebek bezi.	Daha yumuşak veya sulu, kahverengi/sarı.
5-6 günlük	Dolu, beslemelerle yumuşar. Sızıntı sıradanlaşır.	En az 6-8. Rahat olduğunuz sürece birinci taraftan emzirin sonra ikinci tarafı verin.	Daha sulu ve beyaz renkte. Süt “geldi”.	En az 4-6 tane soluk veya renksiz bebek bezi.	Sulu hardal/sarı renğinde. Sıvı artı küçük yumrular (pıhtılar).
7 günlük veya daha büyük	Rahat – beslenmeler arasındaki zaman uzarsa, daha dolu.	Değişir, gerekirse 1-2 göğüsten 6-10 alış.	Sulu ve beyaz renkte. Beslenme sırasında serbestçe akar.	6 tane soluk veya renksiz bebek bezi.	



Health

SHPN (NKF) 150153  
ISBN 978-1-76000-182-7