



DOĞUMA HAZIRLANMAK

Sık Sorulan Sorular ve Yanıtları

İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ KADIN VE ÇOCUK SAĞLIĞI
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA BİRİMİ

Doğuma Hazırlanmak

Düzenleyenler

Uzm. Hem. Sevgi Gökdeniler
Dr. Lale Say

Katkıda Bulunanlar

Prof. Dr. Ayşen Bulut
Ayşe Köybaşıoğlu Güngör
Yrd. Doç. Dr. Çağrı Kalaça
Dr. Nuriye Ortaylı
Dr. Janet Molzan Turan

İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ KADIN VE ÇOCUK SAĞLIğI
EğİTİM VE ARAŞTIRMA BİRİMİ

İkinci Baskı
Kasım 2005

Baskı Adedi
5000

Bu metin Avrupa Birliği Komisyonu'nun parasal desteği ile yazılmıştır. İçindeki
görüşler Komisyon'un resmi görüşünü yansıtmaz.

ÖNSÖZ



Sevgili Anne Adayı

Gebe eğitimlerimize katılan hamile kadınların isteği üzerine bu el kitapçığını hazırladık. Bu kitapçıkta anne ve baba adaylarının bize sık sordukları soru ve cevapları bulacaksınız.

Bilindiği gibi doğum, gebelik sürecinin sonudur. Kadın bu süreç boyunca gebeliğine ne kadar yatırım yapmışsa sonuç o kadar rahat ve kolay olacaktır. Gebeliği boyunca düzenli kontrollere gitmiş, beslenmesine, günlük yaşamına dikkat etmiş, eşi ve çevresinden gerekli ve yeterli desteği görmüş, günden güne artan yükün verdiği rahatsızlıkları hafifletmek ve doğumu kolaylaştırmak için gebelik jimnastikleri yaparak kaslarını güçlendirmiş ve esnetmiş, her gün artan oksijen ihtiyacı için, nefes egzersizleri ile oksijen kapasitesini artırmış bir hamileyi, gebeliğinin sonunda başarılı ve rahat bir doğum bekler.

Sevgili anne adayları, artık günümüzde çiftler bir ya da iki çocuk sahibi olmak istemektedirler. Her gebelik çok özel ancak bu, belki de sizin tek gebeliğiniz olacak. O nedenle gebeliğinizin tadını çıkarın. Artan gebelik yükü nedeni ile oluşan ve size sıkıntı verdiğini düşündüğünüz ağrıların O'nun büyümesinden kaynaklandığını düşünerek mutlu olun, O'nu hissedin, tadına varın ve o muhteşem sonucu, "Doğumu" yaşayın.

Genellikle anne adaylarının korkulu rüyası olan doğum sancıları aslında, vücudunuzun sizi bebeğinize kavuşturmak için sabırsızlığından başka bir şey değil. Böyle düşünerek, hayatınızda bir ya da iki kez başınıza gelecek bu çok ender olayı, "doğumu" zevkle yaşayın.

Mutlu doğumlar dileğiyle.

Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimi

Tel: 0212 533 12 04

İÇİNDEKİLER



- Doğum Nedir? (1)
- Normal Doğum Nedir? (1)
- Diğer Doğum Tipleri Nelerdir? (1)
- Doğum Ne Zaman Olur? (4)
- Doğuma Nasıl Hazırlanmalı? (5)
- Doğuma Yaklaşırken Neler Olur? Vücut Kendini Nasıl Hazırlar? (10)
- Doğumun Başladığı Nasıl Anlaşılır? Belirtileri Nelerdir? (11)
- Hastaneye Ne Zaman Gidilmeli? (13)
- Hastanede Neler Olacak? (14)
- Ağrıya Nasıl Dayanılır? (15)
- Doğumda Eş ve Yakınlar Nasıl Destekleyebilir? (18)
- Doğum Nasıl Olur? (19)
- Doğumdan Sonra Neler Olur? (22)

SIK SORULAN SORULAR VE YANITLARI



Doğum nedir?



Doğum en az 28 haftalık bir gebelik süresinden sonra bebeğin rahim dışına çıkması olarak tanımlanır. Bebek 28 gebelik haftasından önce doğmuşsa, henüz rahim dışında yaşama yeteneğini kazanmamış olması nedeniyle bu durum düşük olarak adlandırılır. Ancak günümüzde gelişen teknoloji sayesinde 28 haftadan daha küçük bebeklerin yaşama olasılığının artması, doğum tanımının 20 haftadan sonra sonlanan gebelikler olarak değişmesine neden olmuştur.

Normal doğum nedir?



Normal doğum, 38. - 42. gebelik haftaları arasında kendiliğinden başlayan bir eylemle başla gelen tek bir bebeğin anne ve bebeğe zarar vermeden rahimden hazne yolu ile canlı olarak doğmasına denir. Normal doğumda 30 dakika içinde plasenta ve zarları da kendiliğinden rahimden dışarı atılır. Normal bir doğumda yaklaşık 300 ml kadar kan kaybı olur. Doğum için geçen süre 24 saatten daha azdır. Sağlıklı bir doğum eylemi güç olmayan, fizyolojik bir olaydır.

Diğer doğum tipleri nelerdir?

Dikişli doğum: Normal doğumda bebeğin başının doğumunu kolaylaştırmak, doğum sırasında oluşabilecek yırtıkları önlemek için hazne girişini genişletmek üzere yapılan kesiye dikişli (epizyolu) doğum denir.

Bütün doğumların epizyolu olması gerekmez. Ancak doğumu yaptıran kişi, kesi yapılmadığı taktirde yırtık oluşma olasılığı olduğuna karar verirse bu kesi yapılır. Kesi, bebek ve plasenta doğduktan sonra doğumu yaptıran kişi tarafından onarılır. Kesi yapılırken ve dikilirken daha önce bölge lokal anestezi ile uyuşturulduğu için kadın ağrı duymaz.



Sezaryen doğum: Normal doğumun anne ya da bebeğe ait nedenlerle mümkün olamadığı durumlarda tercih edilen bir ameliyatla doğum şeklidir. Planlı ya da acil olarak yapılabilir. Planlı sezaryenlerde gebenin ameliyat olacağı tarih önceden belirlenir. Ameliyattan bir gün öncesi akşam yemeğinde hafif şeyler yemesi ve gece yarısından sonra da hiçbir şey yemeyerek sabah aç gelmesi söylenir. Sezaryen için gelen gebeye genellikle lavman yapılmaktadır. Ameliyat gömleği giydirildikten sonra ameliyathaneye alınır. Kesi yapılacak bölgede varsa tüyler temizlenir. Antiseptik solüsyonla bölge temizlenir, diğer hazırlıklardan sonra gebeye anestezi verilerek uyutulur. Ameliyat sırasında kasıklarda tüylü bölgenin hemen üstünden yaklaşık on santimlik bir kesi yapılır. Sırasıyla bütün karın tabakaları (cilt, yağ tabakası, kas tabakası, rahim duvarı ve amnios zarı) kesilerek bebeğe ulaşılır. Bebek çıkarıldıktan sonra sırasıyla kesilen bütün tabakalar teker teker dikilir. Bazen sezaryen ameliyatları epidural anestezi ile de yapılmaktadır.

Sezaryenle doğum ameliyatlarında normal doğumlardan biraz daha fazla kanama olmaktadır. Annelerin ameliyat sonrası ağrıları ve gaz sancıları olabilmektedir.

Sezaryen olunması durumunda anne yatağına gelir gelmez emzirmenin başlatılması, emzirme sorunlarının az olmasını ya da hiç yaşanmamasını sağlamaktadır. Ameliyat sonrası erken ayağa kalkmak barsak hareketlerini başlattığından gaz sancılarının az olmasını sağlamaktadır. Ayrıca erken ayağa kalkma dolaşımı da hızlandırdığından yara iyileşmesini kolaşlaştırmaktadır. Sezaryen olmuş annenin, yakınlarının ve eşinin yardım ve desteğine daha çok ihtiyacı vardır.

Desteklenen, yardım alan, erken emzirmeye başlayan, erken ayağa kalkan anneler ameliyat sonrasında daha rahat geçirebilmektedirler.



Ağrısız doğum: Halk arasında ağrısız doğum denilen teknik, esasında epidural anestezi ile doğumdur. Epidural anestezi omurganın uygun aralığından bir kateter yardımı ile girip, serum gibi damla damla anestetik madde verilerek belden aşağısında ağrı hissedilmemesidir. Gebe kadın son aşamada doğum sancılarını hissetmediği için rahat bir doğumun gerçekleşmesi, olumlu yönüdür. Ancak uygulama rahim ağzı yaklaşık 4 cm açıldıktan sonra yapılmaktadır. Gebeler doğum sırasındaki ıkıntılı ağrıları da hissetmediklerinden doğum biraz uzayabilmektedir. Bu durumu engellemek için anestezistler ıkıntılı ağrılar sırasında ilacın dozunu azaltıp, kadının ıkıntıyı hissetmesini ve böylece kadının doğuma aktif katılmasını sağlayabilmektedirler. Bazen bu yöntemin yan etkisi olarak birkaç gün sürebilen baş ağrıları görülebilmektedir. Bu konuda uzman bir anestezistin işlemi uygulaması hem işlem başarısını hem de yan etkilerin görülmesini azaltmaktadır. Böyle bir doğum düşünüyorsanız, bunu doktorunuzla konuşup doğum yapacağınız hastanede bu konuda uzman biri olup olmadığını, varsa hangi koşullarda uygulandığını öğrenin.

Vakumla doğum: Normal doğumlarda bebeğin doğum kanalından geçerken ilerleyemediği, doğumu yaptıran kişinin doğumu hızlandırmak istediği ya da annenin yeterince güçlü ıkınıp bebeğini itemediği durumlarda uygulanan bir tekniktir. Rahim ağzı tam açıksa, bebeğin başının üzerine kavanoz kapağına benzeyen bir alet yerleştirilir. Bu aletin bağlı olduğu vakum cihazı çalıştırılarak, annenin de ıkınma gücünden yararlanıp bebek dışarıya doğru çekilir. Bu çekim gücü annenin bebeğini itme gücünden ve vajina duvarlarının bebek başına yaptığı basınçtan daha fazla değildir. Bebek başı doğduktan sonra vakum kapatılır. Bebeğin vücudu

normal doğumda olduğu gibi doğurtulur. Annenin doğumuna yardımı asistan, ebe, hemşire yapabilir. Ancak vakum uygulamasını yapmak için bir uzmanın olması gereklidir. Vakum doğru uygulanmışsa bebek başına zarar vermez, aksine bebek ve anne için kurtarıcı olabilir. Bebek başında vakum uygulanan bölgede şişlik olabilir. Bu normaldir. Birkaç günde kendiliğinden geçer.

Forsepsle doğum: Bebek hazne içinde ilerleyemiyorsa, anne bebeğini yeterince güçlü itemiyorsa forseps uygulanabilir. Forseps kaşık benzeri iki aletle bebeğin başının yanlarından tutularak çekilmesidir. Günümüzde gerekli durumlarda daha çok vakum tercih edildiğinden çok sık kullanılmamaktadır. Uygulama sonrası bebeğin başının yan taraflarında sıyrık ve ezikler olabilir. Birkaç günde iyileşir.

Doğum ne zaman olur?

Normal bir gebelik süresi son adet başlangıç gününden itibaren 280 gün ya da 40 haftadır.

Beklenen doğum tarihi = Son adet tarihi + 7 gün - 3 ay

şeklinde hesaplanır.

Örneğin bayan Z'nin son adet tarihi 1 Eylül 1999 olsun. Buna göre beklenen doğum tarihi şöyle hesaplanır:

1+7 = 8 ay

Eylül - 3 ay= Haziran

Öyleyse Bayan Z'nin beklenen doğum tarihi 8 Haziran'dır.

Buna rağmen pek çok gebe kadın hesaplanan doğum tarihinden önce ya da sonra doğum yapar. Gebelerin beklenen doğum tarihini içine alan hafta doğum yapma olasılığı %80'dir. Normal miadında doğum 38 ile 42. haftalar arasında da gerçekleşebilir.



16 hafta



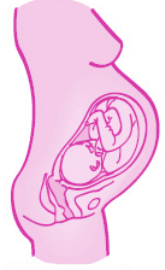
22 hafta



28 hafta



34 hafta



40 hafta

Doğuma nasıl hazırlanmalı?

Gebelikte yapılan bazı hazırlıklar rahat ve huzurlu bir doğum için önemlidir. Doğum 38. haftadan sonra her an olabileceği için yapılacak hazırlıklar 38. haftada tamamlanmış olmalıdır.

Bu hazırlıklar arasında;

1. Kadının gebelik ve doğum hakkında eğitimi,
2. Vücudun doğuma hazırlığı (gebelik ve nefes alma egzersizleri),
3. Doğum hastanesi seçimi,
4. Valiz hazırlığı

yer alır.

Eğitim: Gebeliğin nasıl oluştuğu, gebelik sırasında vücutta meydana gelen değişiklikler, bunların neden olduğu rahatsızlıklar ve çözüm yolları, gebelikte beslenme, bebeğin gelişimi, gebelikte bebeği etkileyen alışkanlıklar, gebelik kontrollerinin önemi ve ne zamanlar yapılması gerektiği, doğumun nasıl olduğu, yenidoğanın özellikleri, emzirme, bebek beslenmesi ve bakımı, doğum sonu kadın sağlığı ve aile planlaması konularını içeren bir eğitimi alan ya da bu konularda kitaplardan bilgilenen bir kadının gebelik, doğum ve doğum sonrası hakkında eksik bilgilerinden kaynakla-

nan endişe ve korkuları azalır. Bilgili, kendine güvenen, rahat bir kadının gebelik, doğum ve doğum sonu dönemi rahat geçer.



Egzersizler: Doktorun onayını alarak gebeliğin 4. ayından itibaren doğuma kadar yapılan gebelik jimnastiklerinin ve düzenli yapılan gevşeme ve nefes alıp verme egzersizlerinin doğum sırasında ve daha sonra yararı büyüktür. Jimnastikler kaslara esneklik kazandırdığı için gebelikte gerilmelerin ve basıncın neden olduğu rahatsızlıkların azaltılmasında ve doğum sırasında kasılmaların daha etkili olmasında yararlıdır. Kasılmalara uyumlu nefes alıp vermek ve gevşemek de gebenin doğumda ekiple işbirliği yapabilmesini, ağrılarla baş edebilmesini ve ağrıları daha az hissetmesini sağlar. Ayrıca plasentaya (çocuğun eşi) giden kan miktarını artırır ve günlük streslerin yenilmesine yardım eder.

Nefes alma egzersizleri:

Nefes alma egzersizleri için gebeliğin dördüncü ayından itibaren doğuma kadar günde en az bir kez 15-20 dakika ayırmak yeterlidir. Bunun için;

Rahat bir yere oturup başdaş kurabilirsiniz. Otururken kuyruk kemiğini zedelememek ve kalça, bel ağrılarını önlemek için kalçanızın altına bir yastıkla destekleyebilirsiniz. Yapılacak egzersizleri bu konuda uzman birinden öğrenebilirsiniz. Nefes egzersizini nasıl yapacaksınız? Bunun için;

- Burundan nefes alıp ağızdan verin.
- Dukaklarınızı hafif büzerek üfler tarzda nefesinizi verin. Üflediğiniz nefesin sesini duymalısınız. Nefes alıp verme işlemi sırasında içinizden yavaşça dörde kadar sayın (bu işi sizin için eşiniz de yüksek sesle yapabilir. Egzersizler ilerledikçe nefes alma kapasiteniz artacağından sayma işlemini artırabilirsiniz (beş, altı, yedi...)).
- Nefes alırken önce karnınızı sonra ciğerlerinizi nefesle

doldurun. Karın solunumu yaparken nefesinizin karın duvarlarını gerdiğini hissedin. Karın solunumu gebelikte oluşan kabızlık sorununuzu çözenize faydalı olur.

- Nefes verirken karnınızdan dizinize kadar olan bölgedeki kasların çışinizi yapıyormuş gibi gevşemesini sağlayın.
- Nefes alma egzersizleri sırasında ortam gürültüden uzak olmalı; ayrıca gözleriniz kapalı ve sadece yaptığınız işe konsantre olmalısınız.

Gevşeme egzersizleri:



Jimnastik ve nefes egzersizleri arasında ve bitirirken mutlaka gevşeme egzersizi yapılmalıdır. Gevşeme yorulan kasların dinlenmesini, dolaşımının artması ve düzene girmesini sağlar. Bunun için;

- Nefes alma ya da jimnastik egzersizinden sonra rahat bir yere uzanın.
- Gözlerinizi kapayın.
- Ayak bileğinizden, kafa derinize kadar bütün eklemlerinizi ve kaslarınızı gevşetin. Bunun için isterseniz eşiniz size komut verebilir. (Örneğin sırasıyla ayak parmaklarınızı, ayak bileğinizi, dizinizi, bacağınızı, kalçanızı, poponuzu, belinizi, omuzlarınızı, dirseğinizi, el bileğinizi, parmaklarınızı, kolunuzu, boynunuzu, ağzınızı, yanaklarınızı ve kulaklarınızı, kaşlarınızı ve göz kapaklarınızı, alınınızı, kafanızı gevşetin.) Her noktanın gevşediğini hissedin. Gevşeme hissi uykuda olmak gibidir.
- Bu işi sessiz, sakin bir ortamda, başka şeyler düşünmeden, yaptığınız işe konsantre olarak yapın.
- Sonra derin bir nefes alarak gözlerinizi açın. Kendinizi dinlenmiş ve çok rahatlamış hissedeceksiniz.

Nefes alıp verme ve gevşeme sizin doğal tepkiniz haline gelinceye kadar sık sık tekrarlayın.

Hastane seçimi: 38. haftadan sonra her an doğum gerçekleşebileceği için hastane seçimi ile ilgili hazırlıklarınız 38. haftada tamamlanmış olmalıdır. Hastane seçiminde dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Bunlar;

- Temiz ve hijyenik
- İlgili, güler yüzlü, kaliteli, uzman personelin bulunduğu,
- Ulaşımı kolay, tercihen evinize yakın,
- Bebek dostu (doğumdan taburcu olana dek anne ve bebeği ayırmayan, ikisinin bir odada kalmasını sağlayan ve emzirmeye teşvik eden),
- Sosyal güvence ya da bütçeye uygun,
- Normal bir gebelikte doğum için sevk zinciri iyi olan bir hastane, eğer gebelik riskli ise, tam teşekküllü (anne ve bebek için yoğun bakım, ameliyathane vs. olanakları olan) bir hastane olarak sıralanabilir.

Bu ve istenilen diğer kriterlere uygun bir hastane seçilmiş olsa bile çeşitli (su yok, elektrik kesik, yatak yok, ameliyathane kapalı gibi) nedenlerle seçilen hastaneden yararlanılamayabilir. Onun için istenen kriterlere uygun alternatif diğer bir hastane de önceden belirlenmelidir.

Eğer doğumu gerçekleştirecek kişi özel bir hekim ise bu kişinin doğuma katılmayacağı bir durumun varlığında kimin doğuma katılabileceği konusu doktor ile konuşulmalı ve alternatif bir hekim de seçilmelidir.

Gebe kadın hangi hastanelerde doğum yapmak istediğini ve alternatif doktorun ismi ve adreslerini eş ve yakınlarına bildirmelidir. Bu bilgiye sahip yakınlar, acil bir durumda gebeyi nereye ve kime götürecekleri endişesini taşımazlar.

Valiz hazırlığı: Hastane seçiminin yanısıra 38. haftada hazır olması gereken bir diğer şey de valizdir. Valizde kendiniz ve bebeğiniz için gerekli eşyalardan yeterince (yeriniz olmayabileceği için gereğinden fazla değil) olmalıdır. Bunlar;

Kendiniz için;

- Gecelik ya da pijama (emzirmeye uygun, penye ya da pamuklu)
- Sabahlık
- Kısa pamuklu ya da yün çorap
- Atlet
- Külot (pamuklu, penye, ağı ve kenarı geniş)
- Sütyen (lastikleri sıkı, askıları lastik olmayan kesesi geniş ve göğsünüzün tamamını içine alacak şekilde, sentetik olmayan)
- Hijyenik ped (yoğun günler için olanlardan, emici)
- Havlu, sabun, diş fırçası, tuvalet kağıdı vs. gibi temelik malzemeleri
- Bardak, çatal, kaşık, tabak gibi malzemeler
- Eve giderken giyilecek uygun bir giysi
- Islanmaya uygun alçak topuklu terlik
- Tarak, saç tokası, makyaj malzemeleri, dudak nemlendiricisi
- Not defteri, kalem, jeton ya da telefon kartı, önemli durumlarda aranacak yakınların telefon numaraları



Bebek için;

- Zıbın ya da fanila (penye, pamuklu, dikişleri misina değil iplikle dikilmiş dantelleri sentetik olmayan)
- Alt pijama (patiksiz, düz paçalı)
- Tulum ya da pijama (patiksiz, düz paçalı)
- Başlık (penye, pamuklu, dantelleri ve dikişi sentetik olmayan)
- Çorap (pamuklu, merserize, penye)
- Hazır bez
- Üzerine örtmek için penye ya da pamuklu örtü ya da ağır olmayan battaniye
- Giysilerin yedekleri olmalıdır.



Doğuma yaklaşıırken neler olur? Vücut kendini nasıl hazırlar?

Doğum yaklaştığında vücutta bazı değişiklikler olur. Bunlar doğumun çok yakın olduğunu gösterir.

Rahatlama: Gebeliğin son aylarında rahim göğüs kafesine kadar yükselir, yaptığı basınç nedeniyle nefes almak zorlaşır, mide ve bağırsak şikayetleri olur. İlk gebeliklerde doğumdan 1-2 hafta önce, sonraki gebeliklerde doğumdan yaklaşık bir gün önce bebeğin başının doğum kanalına yerleşmesi nedeniyle rahim yüksekliği 2-3 cm azalır. Bu durum gebe kadında bir rahatlama yaratır. Daha rahat nefes alıp verir, mide ve bağırsak şikayetleri azalır. Bu nedenle bu belirtilere rahatlama denir. Buna karşın idrar torbasına baskı arttığı için sık idrara çıkma olur.

Kasılmaların (kontakسیونların) artması: Gebeliğin 28. haftasından itibaren rahimde zaman zaman kasılmalar, sertleşmeler meydana gelir. Bunlar normaldir ve genellikle ağrısızdır. Bazen ağrılı olduklarında bunlara yalancı doğum ağrıları denir (bu konudan ağrı bölümünde söz edilecektir). Rahmin doğuma hazırlık için yaptığı bu kasılma egzersizleri son haftalarda oldukça sıklaşır.

Kilo kaybı: Doğumdan 1-2 gün önce hormon düzeylerindeki değişiklik nedeniyle vücutta su atılması ve iştah azalması meydana gelir. Bu nedenle 1-2 kg kilo kaybı görülebilir.

Enerji artışı: Doğumun gerçekleşeceği gün, vücutta doğumda kullanmak üzere gebelik boyunca depo edilen enerjinin bir kısmı açığa çıkarılır. Birçok gebe kadın bu enerjiyi doğumda kullanmak yerine, kendilerini çok enerji ve zinde

hissettikleri için temizlik yapmak, gezmeye, alışverişe gitmek gibi işlerde kullanırlar. Bu enerjinin amacı dışında kullanılması gebe kadının doğumda kolay yorulmasına, doğumun zor ve uzun olmasına neden olabilir. Onun için gebelerin 38. haftadan itibaren kendilerini her zamankinden daha iyi ve zinde hissettiklerinde, bunu doğumun yaklaştığını gösteren bir belirti olduğunu düşünüp, bu enerjiyi başka amaçla kullanmamaları, aksine istirahat etmeleri ya da hafif işlerle oyalanmaları gerekir. Aksi durum onların doğumda kolay yorulmalarına neden olup, aktif katılımlarını engelleyebilir.

- Ayrıca bazı gebelerde de doğumdan 1-2 gün önce vücudun bağırsakları temizleme işleminden dolayı ishal meydana gelebilir.

Doğumun yaklaştığını gösteren bu belirtileri her gebe kadın yaşamayabilir ya da farketmeyebilir. Bu değişikliklerin yaşanmaması ya da faredilmemesi de normaldir.

Doğumun başladığı nasıl anlaşılır? Belirtileri nelerdir?

Nişan, kasılmalarla birlikte olan sancı ve/veya suyun gelmesi bize doğum eyleminin başladığını gösterir. Bu üç belirti sıra ile değişir. Her kadında ve bir kadının her doğumunda farklı sıralarla bu belirtiler gerçekleşebilir.

Nişan: Gebelik boyunca kapalı olan rahim ağzında rahmi ve bebeği enfeksiyonlardan korumak amacıyla pelte gibi sümüksü bir tıkaç oluşur. Bu tıkaca nişan denir. Rahimdeki kasılmaların gevşeyen rahim ağzından bu tıkaç düşer. Gebe kadın bunu akıntı şeklinde farkedebilir. Bu sümüksü tıkaç aynı zamanda hafif pembemsi, kanla bulaşmış (kanama değil) şekildedir. Halk arasında buna belirti, işaret, iz de denir.

Nişan geldiğinde hemen hastaneye gitmek gerekmez. Bu bize doğumumuzun çok yaklaştığını, bugün yarın doğuracağımızı gösterir. Hazırlıklarımızı gözden geçirmek için zamanımız vardır.

Suyun gelmesi: Bebeği koruyan su kesesi gerilmenin ve kasılmaların etkisiyle yırtılabilir, bu nedenle amnion suyu rahimden dışarı akar. Su kesesi üst bölgeden ve sıyrık şeklinde yırtılmışsa amnion suyu sızıntı şeklinde akabilir. Bazen bu durumda gebeler idrar kaçırmaya ya da akıntı nedeniyle ıslaklık olduğunu düşünebilir.

Amnion suyu akıntı gibi koyu kıvamlı değil, su gibi akışkan dır. Rengi açık sarı ya da ıhlamur ayı gibidir. amaşırda akıntı gibi bir tabaka bırakmaz. Bu nedenle aksırma, öksürme gibi nedenlerle olan idrar kaçırmaya benzemez. Sızan sıvı ara ara değil devamlıdır. Bu farklılıkları dikkate alarak ıslaklığın, kesenin açılmasıyla olup olmadığı gebe tarafından ayırt edilebilir.



Amnion kesesi yırtıldıktan sonra bebeğin ve anne rahminin mikrop kapması kolaylaşır. O nedenle sular geldiğinde ya da suyun geldiğinden şüphe edildiğinde hemen hastaneye gitmek gereklidir.

Bazen kadınlar sular gelse bile henüz ağrılar başlamadı diye hastaneye gitmeyi geciktirirler. Bu durum da bebeğin ve annenin mikroplarla bulaşan bazı hastalıkları kapmasına neden olabilir.

Ağrı: Doğumun başladığını gösteren bir diğer belirti de karında sertleşme ile birlikte ağrının hissedilmesidir. Başlanıta hafif olan, kısa süren ve seyrek olan bu sancılar daha uzun, şiddetli ve sık hale gelir.

Doğum sancıları başladığında hemen hastaneye gitmeniz gerekmez. Ancak sancularınız yaklaşık dört-beş dakikada bir geliyor olduğunda hastanede olmanız gereklidir.

Bazen gerçek doğum ağrılarını taklit eden yalancı doğum ağrıları gebe kadın ve eşini telaşlandırır ve hastaneye gitmelerine neden olur. Yalancı doğum ağrıları ile hastaneye başvuran gebeler yapılan muayeneden sonra doğum başlamadığı için evlerine geri gönderilir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında ağrıların gerçek mi yalancı mı olduğunu ayırt etmek için izlemek ve bazı farklılıkları gözlemek gereklidir.

Bunlar:

Yalancı doğum ağrıları	Gerçek doğum ağrıları
Sıklığı, süresi ve şiddeti bakımından düzensizdir	Düzenlidir
Dolaşmakla, masajla ya da istirahatle geçebilirler	Her durumda devam eder, kendi düzenini sürdürür, geçmezler
Ağrı bel, kasık ve karında hissedilebilir	Ağrı bel, kasık ve karında her noktada aynı hissedilir
Rahim ucunda yumuşama ve açılmaya neden olmazlar	Rahim ucunda yumuşama ve açılmaya neden olurlar

Hastaneye ne zaman gidilmeli?

Gerçek doğum ağrıları başladığında hemen hastaneye gitmek gerekmez. Ancak bu arada suyunuz gelirse ya da ağrılar dört-beş dakikada bir gelmeye başladığında hastanede olmanız gereklidir. Ağrılar beş dakikada bir geliyor olduğunda hastaneye gitmek için evden çıkılmalıdır. Ancak evden hastaneye ulaşım on beş dakikadan daha fazla süreceksa daha da erken yola çıkılabilir. Ağrılar beş dakikada bir oluncaya kadar evde geçirilecek süre içinde yapılabilecek ve yapılamayacak bazı şeyler vardır.

Yapılabilecekler:

- Dolaşılabilir ya da istirahat edilebilir.
- Duş alınabilir.
- Masaj yaptırılabilir. (Örneğin bir masaya dayanarak omurganızın iki tarafından aşağıya doğru yapılacak yağurma hareketi, el ayasıyla bel ve kalça üzerine basınç uygulanması rahatlatılabilir).
- Hazırlıklar gözden geçirilebilir.
- Sık sık tualete giderek idrar yapılabilir.

- Ağrılar sıklaştımadığı halde, suların gelmesi ya da ne miktarda olursa olsun kanama durumunda hemen hastaneye gidilmelidir.

Yapılması sakıncalı olanlar:

- Ağrılar başladığı andan itibaren birşey yenmemelidir. Yemek yenmesi ya da fazla miktarda sıvı alınması kusmaya neden olur. Gerekirse çok küçük yudumlarla sıvılar alınabilir ya da ağızda eriyen şeker, çikolata yenebilir.
- Fazla hareket ve iş yapılmamalıdır.

Hastanede neler olacak?



Doğum için hastaneye geldiğinizde önce doğumunuzun gerçekten başlayıp başlamadığını anlamak için vajinal (alttan) muayene olacaksınız. Bu muayenede ağrılarınızın ne zaman başladığı, suyunuzun gelip gelmediği sorulacak. Eğer suyunuz geldiği için hastaneye gelmişseniz, suyunuzun ne zaman geldiği ve ağrınızın başlayıp başlamadığı size sorulacak. Bu soruları yanıtlayabilmek için ağrınız ya da suyunuz geldiğinde saate bakmanız ve unutmanız gereklidir. Doğumunuzu daha önce kontrollerinizi yaptırdığınız bir hastanede yapmanız sizin lehinizdir. Eğer hastane sizin gebelik ve daha önceki hastalık geçmişinizi bilmezse bu hem onları hem de sizi zor duruma sokabilir. Örneğin; herhangi bir rahatsızlığınız varsa hastane ona göre davranacaktır, ya da önceki doğumlarınız sorunlu olmuşsa önlem alacaklar ve sizi ona göre izleyeceklerdir. Eğer o hastanede kayıtlı iseniz bu bilgiler zaten dosyanızda bulunduğundan sağlık ekibi sizi daha iyi değerlendirebilecektir.

Muayeneden sonra eğer doğumunuz başlamışsa doğumhaneye yatış işlemlerinizi yapılacaktır. Bu işlemler sırasında veya daha sonra sizden gerekirse çeşitli tahliller istenebilir. Bazı hastanelerde yatış ve laboratuvar işlemlerini hasta yakınları yapar. O nedenle bu işlemleri yapacak uygun birinin siz hastaneye giderken yanınızda olmasında yarar vardır.

Yatışınız yapıldıktan sonra eğer suyunuz gelmiyorsa, rahim

ağzı 6 cm'den fazla açılmışsa, kanamanız yoksa lavman yapılabilir. Lavman acı ve ağrı vermeyen, barsakları bir miktar su vererek boşaltma işlemidir. Etkili bir lavman işlemi için uygun pozisyonda olmak gereklidir. Bu nedenle işlem sırasında sol yana yatmak gerekir. Değişik pozisyonlarda barsaklara yeterli sıvı verilemeyeceği için işlem etkili olmaz. Barsaklara sıvı verildikten sonra biraz dolaşıp en sıkışıldığında tuvalete gidip, dışkılama yapılır. Lavman barsakları boşalttığı için rahme ve bebeğe olan bası azalır. Rahimin kasılmaları daha etkili olur. Lavman yapılmazsa barsakların basıncı nedeniyle rahmin kasılması etkili olamayacağından bebeğin ilerlemesi yavaşlayabilir ve doğum uzayabilir. Bebek başı doğarken barsaklara yaptığı basınç nedeniyle istemsiz dışkılama meydana gelebilir. Bu da doğum alanının kirlenmesine neden olur.

Bazı hastanelerde lavmandan sonra elbiseler çıkartılıp gömlek giydirilir. Eğer gittiğiniz hastanenin böyle bir uygulaması yoksa rahat edebileceğiniz, ter emici bir giysi ya da gecelik giyebilirsiniz.

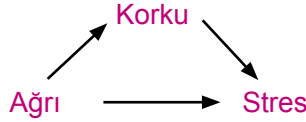
Bu hazırlık aşamasından sonra bazı hastanelerde gebeler doğum anına kadar ağrı odasında tutulur. Bazılarında da doğum masasına yatırılır ve gebe doğum anına kadar burada yatar. Bu ağrı ve rahmin açılma döneminde genellikle gebe yalnızdır. Bir sağlık personeli ona refakat etmez. Ancak hekim, hemşire, temizlik elemanı ve diğer görevliler zaman zaman gebenin yanına uğrarlar. Hekim muayene için, hemşire-ebe muayene ve takip için, personel temizlik için vs... Tüm bu elemanların ziyareti nedeniyle aslında gebe yalnız kalmaz.

Ağrıya nasıl dayanılır?

Doğum ağrılarını genel olarak, başlangıçta hafif daha sonra ise şiddetli adet sancılarına benzetebiliriz. Gebeliğin 28. haftasından itibaren rahimde zaman zaman kasılmalar olur. Gebe kadın bu kasılmaları karnında sertleşme olarak hisseder. Bunlar rahmin doğum için yaptığı egzersizlerdir. Bu

kasılmaların şiddeti ağrı eşiği denilen –her birey için farklı olan kasılmaları ağrı olarak algılama- sınırın altında olduğu için gebe kadın bunu ağrı olarak hissetmez. Bu kasılmalar her kadında farklı olan ağrı eşiği sınırını geçince ağrı hissedilir. Bazılarının ağrı eşiği düşük olduğu için doğumun erken döneminde ağrıları hissetmeye başlar ve ona göre doğumu çok uzun sürer. Kiminin de ağrı eşiği yüksektir. Ağrıları geç farkederek ve ona göre de doğumu çok kısa ve kolay olur.

Herkesin ağrı eşiği farklı olduğu için, her kadının doğumu kendine özeldir. Bir başkasınıninkine asla benzemez. Ağrı eşiğini etkileyen birçok faktör vardır. Bunlardan en önemlilerinden biri çevre etkisiyle oluşan korkudur.



Korku-strese, stres-ağrıya, ağrı-tekrar korkuya neden olur. Bu üçlü zincir bu şekilde devam ederse ağrı olduğundan daha şiddetli hissedilir. Ağrının daha az hissedilmesini sağlamak için bu zincirin kopması gereklidir. Bu halkada en kolay koparabileceğimiz parça korkudur. Kadınlar ilk gebelikte ne olacağını bilmedikleri için, diğer gebeliklerde daha önce güç bir gebelik ve doğum yaşadılarsa veya çevredeki kadınların abartarak anlattıkları kötü doğum hikayelerinden etkilendikleri için korkarlar. Korkuyu yenmek için “normal bir gebelik ve doğum nasıl olur” konusunda bilgilendirilmek gereklidir. Bu da hamile eğitimlerine katılarak ya da bu konudaki yayınları okuyarak sağlanabilir. Korku ortadan kalkınca zincirin diğer iki parçası kendiliğinden kopar ve ağrı daha az algılanır. Bu konudaki çalışmalar da gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem hakkında bilgilendirilmiş hamile kadınların gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde daha az sorun yaşadıklarını göstermektedir.



Ağrı eşliğini etkileyen bir diğer önemli faktör kandaki oksijen düzeyidir. Kandaki oksijen düzeyi azaldıkça ağrı daha çok hissedilir. Kandaki oksijen düzeyi arttıkça ağrı daha az hissedilir. Ağrılar arasında uygun ve düzenli nefes alınıp verilmesi ağrıyı daha az algılamamızı sağlar.

Ağrıların başlangıcında nefes burundan alınıp ağızdan verilmeli ve nefes alınırken önce karın sonra göğüs şişirilmeli, yani karın solunumu yapılmalıdır. Bu nefesler ağrı başladığında yavaş ve derin olmalı, ağrı boyunca devam etmeli, ağrı geçince de normal nefes alışına dönülüp gevşeme yapılmalıdır. Nefes alıp verirken 1,2,3,4 diye sayarak almak ve yine 1,2,3,4 diye sayarak nefesi vermek, nefesin düzenli olması açısından faydalıdır. Bu nefes egzersizleri gebelik boyunca yapılır ve kasılmalar ya da ağrılar sırasında refleks olarak uygulanırsa faydalıdır. Ağrılar sıklaştığında karın kasları da kasılmalara eşlik ettiğinden nefesi burundan alıp ağızdan vermek zorlaşır. Bu durumda kasılmalara uygun, kısa ve ağızdan alınıp verilecek şekilde nefes alınır. Nefes verilirken dudaklar hafif büzülerek ısıklık çalar ya da üfler gibi ve üfleme sesini duyacak şekilde yapılmalıdır.

Ağrılar arasında düzgün nefes alıp vermek hem anne hem de bebek için çok önemlidir. Bu sayede anne ağrıyı daha az hisseder, ayrıca kasılmalar sırasında bebeğe giden kan miktarı azaldığından, düzenli nefes alıp vermek ile bebeğe giden oksijen miktarının çok azalmaması sağlanmış olur.

Kanımızda oksijen taşınmasında demirin rolü büyüktür. Eğer kanda demir düzeyi düşükse yani anemi (kansızlık) varsa bu durumda düzenli nefes alınıp verilse bile kanda oksijen seviyesi yeterince yükseltilemeyeceğinden ağrıyı olduğundan daha fazla hissetmemiz mümkündür. O nedenle gebeliğin dördüncü ayından itibaren düzenli olarak demir haplarının alınması önemlidir.

Gebelik boyunca düzenli kontrollere giden, kendisi ve bebeği için gerekli önlemleri alan, gebe eğitimlerine katılan ya da bu konudaki kitapları okuyup eksik bilgilerini tamamlayan,

yanlış bilgilerini düzelterken, gebelik jimnastikleri ve solunum egzersizlerini yapan bir gebenin doğumunun diğer gebelere göre daha bilinçli ve rahat olacağı muhakkaktır.



Doğumda eş ve yakınlar nasıl destekleyebilir?

Gebelik ve doğumla ilgili çalışmalar göstermiştir ki özellikle de eşleri tarafından desteklenen gebeler daha rahat bir gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem geçirmektedir. Erkekler bazen eşlerine nasıl destek olacaklarını bilememektedirler. Onları bu konuda bilgilendirmek ve babalığa hazırlamak için artık günümüzde hamile eğitimi ile birlikte baba aday destek ya da baba eğitimi programları verilmektedir. Bu kursları tamamlayan baba adayları gebelik, doğum, doğum sonrası dönem, bebek beslenmesi ve bakımı, aile planlaması yöntemleri hakkında bilgilendirilmektedir. Yapılan çalışmalar bu kurslara katılmış baba adaylarının eşlerine daha bilinçli destek oldukları ve gebelerin eşlerinin bu desteği nedeniyle kendilerine daha çok güven duydukları saptanmıştır. Ancak ülkemizde her yerde baba aday eğitim programları bulunmamaktadır. Bu nedenle onların desteklerini sağlamak için bu konudaki yayınları okumalarını, gebelik kontrollerine eşlerinin yanında gelmelerini özendirme önemlidir.

Doğum sancıları başladığında bilindiği gibi hemen hastaneye gitmek gerekmez. Erkekler evde geçirilen bu dönem sırasında eşlerinin duş almasına yardım edebilir. Hastane için hazırlıkları gözden geçirebilir. Sancılar sırasında eşlerinin düzenli nefes alıp vermesi için sayı sayarak yol

gösterebilir. Sancıların düzenini ve hastaneye gitme vaktini belirlemek için saat tutabilir. Sancılar kaç dakikada bir geliyor? Kaç saniye sürüyor? Daha önce öğrendiyse, uygun teknikle sancılar sırasında eşine rahatlatıcı masaj yapabilir, elini tutabilir, aylardır bekledikleri misafirin yola çıkmasından duyduğu sevinci belirtebilir. Her şeyden önce telaş ve panik yapmayarak eşini rahatlatılabilir. Babalığa bilgi ve duygusal yönden hazırlanan babalar, doğum başlangıcında belirtileri ve neler yapılabileceğini bildikleri için daha kontrollü olmaktadır.

Doğum nasıl olur?

Doğum üç evrede gerçekleşir:

1. Evre: Gebelik boyunca kapalı olan rahim ağzının bebeğin doğabilmesi için, kasılmaların yardımıyla tam açılmasına (10 cm) kadar geçen süredir. Bu süre doğumun en uzun süresidir (yaklaşık 8-10 saat). Ancak gebe kadının, sancılarını farketmesinden çok önce kasılmalar başladığından ve bazı gebelerin ağrı eşiği yüksek olduğundan, gebe sancısını farkettiğinde, bu evrenin bir süresini geçirmiş olur. Bu dönem kendi içinde pasif ve aktif dönem olarak ikiye ayrılır.

Pasif dönem: Doğumun ve birinci evrenin en uzun süren dönemidir. Bu dönemde ağrılar seyrek ve daha hafiftir. Bu dönem ilk doğumu olan gebelerde daha uzun sürer. Birkaç saatten bir iki güne kadar sürebilir. Bu dönemde eğer başka bir belirti yoksa hastaneye gitmek gereksizdir. Gidildiğinde bazen gebe tekrar evine geri gönderilebilir.

Aktif dönem: Rahim ağzı yaklaşık 3 cm açıklığa ulaştıktan sonra başlayan dönemdir. Bu dönemi kadın ağrılarının sıklaşmaya ve şiddetinin artmaya başlamasıyla farkeder. Bu dönemde ağrılar yaklaşık 5 dakikada bir gelmeye başladıktan sonra hastaneye gidilmelidir. Bu dönemde suyun gelmesi, ne miktarda olursa olsun kanamanın olması ya da normal olmayan herhangi bir durum farkedildiğinde ağrılarının sıklığına bakılmaksızın hemen hastaneye gidilmelidir.

Bu evrenin sonuna doğru yani rahim ağzı 8-9 cm açıldığında gebe kadın sancılar sırasında kuvvetli ıkıntı hisseder. Eğer doğuma yardımcı olan hekim ya da ebe izin veriyorsa gebe ıkınabilir. Vaktinden önce ıkınmak doğumu uzatabilir. Bu dönemde eğer dikişli doğum yaptırılacaksa hazne girişine uyuşturucu iğne ve sonra da 2-3 cm'lik bir kesi yapılır. Bölgenin uyuşturulması keserken acı vermemesi için değil dickerken acımaması içindir. Çünkü doğum yaklaşırken bebek başının hazne girişine yaptığı bası nedeniyle bu bölge zaten uyuşmuş durumdadır ve kesi yapılırken bile acımaz.

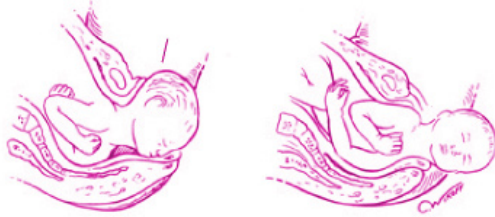


2. Evre: Rahim ağzının tam açılmasından bebeğin doğumuna kadar geçen süredir. Bu süre yarım ile iki saat arasındadır. Bu dönemde kadının kuvvetle ıkınması bu süreyi kısaltır. ıkınma tekniğe uygun olursa etkilidir. Aksi halde sadece annenin yorulmasına neden olur. Doğumun bu dönemi annenin aktif olarak doğuma katıldığı dönemdir. Doğumun yaklaştığını gösteren belirtilerde anlatılan enerji artışını başka amaçlarla kullanan gebeler bu dönemde tükenmekte ve yeterli ıkınmamaktadırlar.

ıkınma tekniği: ıkıntılı ağrılarda ağrının en güçlü olduğu sırada gebe kadın derin bir nefes alarak bütün ciğerlerine hava doldurur. Bu havayı dışarı vermeden ağzını kapatarak, kuvvetle ıkınır. ıkınırken öne doğru yay şeklinde büzülerek, başını ve omuzlarını kaldırıp çenesini göğsüne dayayarak, tüm gücüyle makatına doğru ıkınarak bebeğini iter. ıkınma ağrı boyunca devam etmeli, ağrı geçince ıkınılmamalı ve gevşenmelidir.

Bebeğin başı doğduktan sonra gebeye ıkınmaması söy-

lenir. Ancak ıkıntı hissi devam etmektedir. Kadın bunu önlemek için ağzını açarak kısa nefesler alır, verir. Bebeğin başı doğunca, doğumu yaptıran kişi rahat nefes alabilmesi için bebeğin ağzını burnunu siler. Bebek başı doğduğunda yüzü yere doğrudur bu nedenle omuzlarının doğabilmesi için başını annenin sağ ya da sol bacağına doğru çevirir. Bu dönüşten sonra doğumu yaptıran bebeğin başından tutup hafifçe çekerek vücudunun doğmasına yardım eder. Bebekler normalde doğar doğmaz nefes almaya ve ağlamaya başlarlar. Bebek doğduktan sonra göbek kordonu uygun bir yerden 2-3 cm aralıkla klemlenir ve arasından kesilerek bebek anneden ayrılır. Bebek önceden hazırlanan masada kurulanır, ağzı burnu temizlenir, kimlik tespiti için bebeğe ve anneye kol bantları takılır, annenin parmak içi, bebeğin ayak izi alınır. Bu işlemlerden sonra bebek ısıtılmak ve giydirilmek için doğumhanedeki bebek odasına götürülür. Eğer uygunsa (ortam, oda ısısı gibi) bu dönemde emzirme başlatılabilir. Emzirme sırasında salgılanan hormonlar nedeniyle plasentanın erken ayrılması da sağlanabilir.

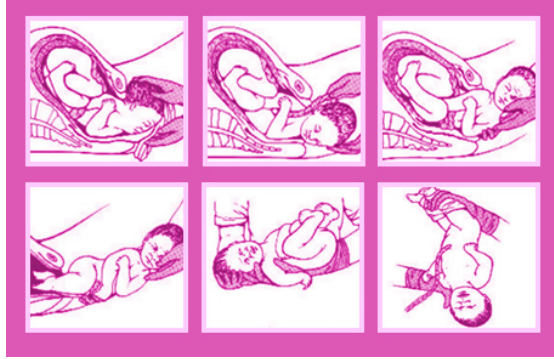


Bu dönemde annelerde üşüme ve titreme olabilir. Özellikle titreme anneleri telaşlandırır. Oysa bu durum normaldir. Bir kaç dakika sonra geçer.

3. Evre: Bebeğin doğmasından sonra plasentanın doğmasına kadar geçen süredir (yarım-bir saat). Plasenta çıktıktan sonra tam olup olmadığı kontrol edilir. Rahim içinde plasenta parçası kalması kanama ve enfeksiyona neden olur.

Plasenta çıktıktan sonra varsa kesi yeri doğumu yaptıran kişi tarafından dikilir. Ama daha önce bu bölge uyuşturulduğu için dikiş sırasında acı duymaz. Genellikle anneler bu

dönemde büyük bir rahatlık, mutluluk ve yorgunluk hissederler. Çoğu dikişi dikilirken uyur. Bu işlem bittikten sonra annenin kan ya da antiseptik solüsyon bulaşmış bölgeleri temizlenir, üzeri örtülür. Anneler dinlenme ve kanama kontrolü için bir iki saat daha doğumhanede kalabilirler.



Doğumdan sonra neler olur?

Doğumdan sonra bir süre daha kanama kontrolü için doğumhanede bekleyen anne, kanaması yoksa, tansiyonu, nabızı ve diğer bulguları normale doğum servisine, yatağına taşınır. Eğer doğumhanede annenin üzeri değiştirilmemişse, anne yatağına geldiğinde geceliğini değiştirebilir. Kendine çeki düzen verip ve hemen bebeğini isteyip onu sevebilir, tanıyabilir. Eğer emzirme doğumhanede başlamamışsa yatağına gelir gelmez bebeğini istemeli, emzirmeye başlamalıdır. Normal doğum yapmış anneler bebeğin kanaldan geçerken yaptığı baskının izleriyle acı duyarlarsa da rahatlıkla kalkabilirler, isterlerse duş alabilirler. Dikişli bir doğum olduysa ilk günlerde rahat oturamayabilir ve bazen yürümekte zorlanabilirler. O nedenle emzirme annenin rahat olduğu her pozisyonda gerçekleşebilir. Gerekirse emzirme danışmanı sağlık elemanlarından yardım istenebilir. Anne dinlenmeli, dikiş yerlerini zorlamamalıdır. Kendi ve bebeğinin ihtiyaçları dışında iyileşene kadar bir iş yapmamalıdır.



Doğumdan sonra bebeğe ilk müdahale ve kimlik tespiti işlemleri annenin yanında yapılır. Bebekler ıslak ve çıplak olduklarından üşürler. Onların uzun süre üşümeleri istenmeyen sorunlara neden olabileceğinden, bu işlemler hızlıca yapıp bebek, ısıtmak ve diğer işlemler için doğumhanedeki bebek odasına götürülür. Burada baş çevresi, boyu, kilosu ölçülür. Kurulanır, ağız burnu silinir, bacağında K vitamini iğnesi yapılır, giydirilir ve ısınması için ısıtıcının altına konur. Gerekirse nefesini rahatlatması için oksijen de verilebilir. Bazı hastanelerde bebek ısınıp, nefes alması düzene girince servisteki bebek odasına götürülür ve anne servise gelince yanına verilir. Bazı hastanelerde de bebek doğumhanede bekletilip anne ile birlikte servise gönderilir.

SONSÖZ



Gebelik dönemi normal geçse bile burada sözü edilen ya da edilmeyen durumlar nedeniyle doğum sorunları yaşanabilir. Aslında kadınlar kendi kendilerine doğum yapma yeteneğine sahiptirler. Ancak doğumun hastanede yapılması oluşabilecek sorunlar için önlem almak, sorun oluştuğunda da zamanında müdahale edebilmek olanağını sağlar.

Bu nedenle gebelerin kendileri için yapabilecekleri en güzel şey, “ne tür riskler olabilir?”, “doğurabilecek miyim?” ya da “bebeğim sağlıklı olacak mı?” diyerek endişelenmek yerine:

- Düzenli gebelik kontrollerini yaptırmak,
- Doğumu uygun hastanede yapmak,
- Sağlık ekibine güvenmek ve
- En önemlisi gebeliklerinin ve doğumlarının tadını çıkarmaktır.

Size ve tüm ailenize sağlık ve mutluluklar dileriz.

NOTLAR

NOTLAR

Elinizdeki broşür İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü tarafından 1997 yılında başlatılan ve İstanbul Tıp Fakültesi Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimi görevlilerince yürütülen “Sağlıklı Başlangıçlar Projesi” kapsamında hazırlanmıştır.

İstanbul Tıp Fakültesi Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimi

0212 533 12 04- 631 98 31

Petrol-İş Sendikası tarafından çoğaltılmıştır.



Altunizade Mah. Kuşbakışı Cad. No: 25 81180 Üsküdar-İSTANBUL

Tel: (0216) 474 98 70 pbx

Faks: (0216) 474 98 67 - 474 92 38