

Doğum doğal bir olaydır ve normal yolla gerçekleşir. Normal doğumdan sonra sütünüz hemen gelir, hastanede daha kısa süre kalırsınız ve bebeğinizi hemen kucağınıza alabilirsiniz



Doğumların sağlık kuruluşları dışında olması halinde anne ve bebek ölümleri artmaktadır.

**Gebelik boyunca en az 4 kez kontrol muayenesine gidilmesi önerilmektedir.**



T.C. Sağlık Bakanlığı



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



DOĞUM

## Hastanede doğum neden önemlidir?

Doğum doğal bir olaydır, ancak gerekli şartlar sağlanmaz ve gerekli önlemler alınmazsa anne ve bebek ölümleri artar. Yüz kadından 85-95i normal vajinal yolla doğum yapabilir, yüz kadından beş ya da on beşinde sezaryen adı verilen operasyona ya da bir cerrahi girişime ihtiyaç olabilir. Bunun için tam donanımlı sağlık kuruluşuna ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç doğum eylemi sırasında her an ortaya çıkabilir ve önceden tahmin edilemez, bu nedenle Doğumların sağlık kuruluşları dışında olması halinde anne ve bebek ölümleri artmaktadır



## Doğum eylemi ne kadar sürer?

Hiç doğum yapmamış gebelerde bu süre ilk düzensiz ve hafif sancıların başlamasından sonra 15 saatten 30 saate, daha önce doğum yapmış gebelerde ise 5 saatten 10 saate kadar sürebilir.



## Doğum belirtileri

Doğum yaklaştığında anne önce düzensiz rahim kasılmaları hisseder. Gerçek doğum sancıları başladığında bu kasılmalar düzenli aralıklarla gelmeye başlar, kasılmaların geliş süresi giderek kısalır, kasılma süresi uzar. Doğuma yakın aşağıdaki belirtilerden birisinin bile olması durumunda doğumu yapacağınız sağlık kuruluşuna gidiniz.

- Hafif karın ağrısı ile ya da karın ağrısı olmadan kanlı sümüksü vajinal akıntı
- Her 20 dakikada veya daha sık aralıklarla gelen ve en az 3-5 dakika süren sancı ve rahim kasılmaları
- Aniden haznedeki su boşalması

Kemik yapı normal ise, rahim düzenli ve yeterli kasılıyorsa, bebek haznedeki geçemeyecek kadar büyük değilse ve geliş şekli normalse, hazne uygunsa doğum normal olur.

Doğumdan hemen sonra bebek bakıma alınır, anneye de doğum için gereken tıbbi işlemlerin tamamlanması için bakım verilir. Bebeğin bu süreçte en kısa zamanda emzirilmeye başlaması önerilir.

Doğum öncesi bakım hizmetlerini birinci basamak sağlık kuruluşlarından ve hastanelerden alabilirsiniz

### **Doğum Öncesi Bakım neden önemlidir?**

Doğum Öncesi Bakım olarak anne ve bebek ölümlerini, oluşabilecek hastalık ve sakatlıkları en aza indirebiliriz.

Sağlıklı bir gebelik geçirmek ve sağlıklı bir bebek sahibi olmak için mutlaka DOĞUM ÖNCESİ BAKIM alınız.

Birinci basamak sağlık Kuruluşlarında ÜCRETSİZ olarak verilen DEMİR ve D VİTAMİNİNİ düzenli kullanınız.

Gebeliğin son ayında doğumu nerede yapacağınızı planlayınız.

**Gebelik boyunca en az 4 kez muayeneye gidilmesi önerilmektedir.**



TC. Sağlık Bakanlığı



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



# DOĞUM ÖNCESİ BAKIM

## Bu muayeneler sırasında neler yapılır?

- Kişisel bilgileriniz, sağlık durumunuz, önceki hastalıklar ve geçirilmiş ameliyatlar, aşılar, tedaviler, gebelik öyküleriniz sorulur.
- Genel fizik ve gebelik muayenesi yapılır.
- Boy, kilo, tansiyon ölçümü, gebelik haftası tespiti yapılır. Bebeğinizin sağlık durumu, pozisyonu, kalp sesleri alınır.
- Gerekli kan ve idrar tahlilleri yapılır.
- Riskli gebeler saptanır ve gerekiyorsa daha ileri bir sağlık kuruluşuna sevk edilir.
- TETANOS aşısı öykünüz öğrenilir ve Sağlık Bakanlığı takvimine göre aşılarınız ücretsiz olarak yapılır.
- Gebelik öncesi danışmanlık ve farkındalık eğitimleri verilir. Bu danışmanlıklar ve eğitimler sırasında, temizlik, genel vücut bakımı, ağız ve diş sağlığı, beslenme, ilaç kullanımı, cinsel yaşam, emzirme ve gebeliği önleyici yöntemler konularında Sağlık Bakanlığı personeli tarafından bilgilendirilirsiniz.

Bu hizmetleri Sağlık Bakanlığının Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları ve Hastanelerden alabilirsiniz.

Normal gebelik süresi 40 haftadır. Tahmini doğum tarihinizi hesaplamak için son adet tarihinizin ilk gününe 10 gün ilave ediniz ve 3 ay geri gidiniz, bu size en olası doğum tarihinizi verecektir.

## Doğum Öncesi Bakım ne zaman alınmalıdır?

Türkiyede Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen standart, gebelik boyunca en az 4 kez muayeneye gidilmesidir.



**1.izlem: 14. hafta**  
**2.izlem: 18-24. hafta**  
**3.izlem: 24-28. hafta**  
**4.izlem: 36-38. haftalar arasında yapılmalıdır.**

## DİKKAT

Aşağıdaki belirti ve bulgulardan en az birini bile kendinizde gözlemliyorsanız en yakın sağlık kuruluşuna başvurun:

- Aşırı bulantı ve kusma
- Şiddetli baş ağrısı
- Bulanık görme
- Nöbet geçirme ya da bayılma
- Vajinal lekelenme ya da kanama
- Ateş
- Yüz, el, bacak ve ayaklarda şişme
- Günlük işlerinizi engelleyecek kadar nefes darlığı
- Sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, kasık ve karın ağrısı ve idrarda kan görülmesi
- Doğum zamanına göre erken gelen kasılmalar
- Bebek hareketlerinin azalması veya hissedilmemesi
- İdrar yapar gibi su boşalması

Anne ve bebek ölümlerini en aza indirebilmek için doğum sonrası ilk 24 saatte, 2.-5. günler arasında, 13.-17. günler arasında ve 30.-42. günler arasında sağlık personeline kontrollerinizi yaptırınız.

Bilimsel kaynaklara göre annenin bir sonraki doğum için bedenen ve ruhen kendini toparlaması için gereken süre EN AZ 2 YILDIR.

## Doğum sonrası bakım neden önemlidir?

- Anne ve bebek hayatını tehdit edebilecek problemlerin önlenmesi
- Vücut, genital bölge ve varsa yara bakımı
- Anne sütü ve emzirmenin desteklenmesi
- Gebeliği önleyici yöntem danışmanlığı almak
- Aşı durumuna göre Tetanos aşısını tamamlamak için

bu dönem çok önemlidir.



**İdeal olan gebenin doğum yaptığı sağlık kuruluşunda kontrollerini yaptırmasıdır. Ancak imkân yoksa size en yakın Birinci basamak sağlık kuruluşu yada hastanelerden bu hizmeti alabilirsiniz.**



T.C. Sağlık Bakanlığı



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



# DOĞUM SONU BAKIM

## Doğum sonrası hangi belirti ve bulgular çok önemlidir?

- Aşırı ve beklenmeyen kanamalar
- Titreme ve ateş
- Nöbet ve kusmalar
- Memede şişlik, kızarıklık, gerginlik ve emzirmede zorluk
- Aşırı karın ağrıları
- Ağrılı idrar yapma ve büyük abdest yapma
- İdrar ve büyük abdest yapamama
- İdrar kaçırma
- Kötü kokulu akıntı
- Ani bacak ve baldırda ağrı
- Ani göğüs ağrısı, soluk almada güçlük ve zor soluk alma
- Şiddetli baş ağrısı

bu önemli durumların habercisi olabilir. Bunlardan birinin varlığı bile sağlık personeline ya da sağlık kuruluşuna başvurma nedenidir.



## Doğum sonu bakım ne zaman yapılmalıdır?

- Doğum sonrası ilk 24 saatte
- 2.-5. günler arasında
- 13.-17. günler arasında
- 30.-42. günler arasında

## Doğum sonrası bakım nerelerden alınabilir?

Bilimsel kaynaklara göre annenin bir sonraki doğuma bedenen ve ruhen kendini hazırlaması için gereken süre EN AZ 2 YILDIR. Bu nedenle doğum sonrasında, mümkünse eşinizle birlikte, istenmeyen gebeliklerin önlenmesi için danışmanlık olarak size en uygun yöntemi seçin.

Lohusalık döneminde eşinizle cinsel ilişkide bulunmayın ve bu süreçte vücut ve üreme organlarınızın temizliğine, beslenmenize, uykunuza ve dinlenmenize dikkat edin.

**Emzirme döneminde de Demir ve D vitamini kullanmaya devam ediniz.**