



GEBE YAKINLARI İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Hosgeldiniz

Özel Koru Ankara Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum kliniği

gebelik, doğum, jinekolojik ve jinekolojik onkolojik hastalıkların tanı ve tedavisi gibi temel alanların tümünde nitelikli ve özellikli hizmet veren bir kliniktir. Robotik, laparoskopik, histeroskopik operasyonların yapıldığı önemli bir minimal invaziv cerrahi merkez olmasının yanısıra, üreme endokrin, infertilite tanı ve tedavisi, ürojinekolojik sorunların tanı ve tedavisi, menopoz tanı ve izlemi, cinsel fonksiyon bozuklarının tanı ve tedavisi gibi bir çok alanda hizmet sunmaktadır.

Özellikle doğum için özel bir alt yapı ve bakış açısına sahip olan kliniğimizde, deneyimli bir hekim kadrosu ve perinatoloji uzmanları ile doğum öncesi bebeğe yönelik tanı ve tedavi, yüksek riskli gebeliklerin izlem ve tedavisi, genetik hastalıkların tanı ve danışmanlığı gibi bir çok alanda hizmet verilmektedir.

Gebelik ve yüksek riskli gebelik izlemini güncel tıbbi yaklaşımlar ve öneriler çerçevesinde sunulurken, anne adaylarımızın ve ailelerinin sıcak, samimi bir ortamda, şefkatli bir doğum, yüksek kalitede anne, fetüs/yenidoğan bakımını ve hizmetini sunmaya adanmış bir hizmet anlayışı ile çalışıyoruz.

Sizin ve ailenizin üyeleri için hastaneye yatis süreçleri hakkında bilgi vermek ve size yardımcı olmak için bu rehberi hazırladık. Burada kliniğimiz hakkında kısa bilgilerin yanısıra hastaneye gelirken, kaldığınız süre boyunca neler yapacağınızı, sizin ve ailenizin olabildiğince rahat hissetmenizi sağlayacak hizmetler ve olanaklar hakkında bilgilere ulaşacaksınız. Yine de burda degenilmemiş merak ettiğiniz diğer konularda sorularınız varsa, ek bilgi için doktorunuuzu aramaktan veya doğum ekibinin parçası olan ebe/hemşire ve destek elemanlarına danışmaktan lütfen çekinmeyiniz.

Çocuğunuzun doğumu, hayatınızın en önemli deneyimlerinden biri olacaktır. Siz ve bebeğiniz için doğum ve bakım hizmeti almak konusunda hastanemiz seçerek anne ve bebek odağındaki ideal ve tüm gelişmiş ülkelerdeki doğum anlayışına paralel bir doğum hizmeti almanız anlamına gelmektedir. Bu hizmeti, konusunda önde gelen uzmanlar ve üst düzey tıbbi teknoloji donanım ile birlikte sunan önemli merkezlerden biriyiz.

Gebelerimize, kadınlara, hastalarımıza ve ailelere sunduğumuz seçkin bakım imkanı sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Personelimiz size, bebeğinize ve ailenize özenli ve seçkin bakım sunmak için tüm gayretini gösterir. Mutlu ve şefkatli bir ortamda olduğunuzu hissetmeniz için gereken her türlü desteği sağlamaya çalışır. Sizin ve gelecek nesillerin sağlığı sizin doğru tercihlerinize ve biz sağlık profesyonellerinin doğru ve tam bir sağlık hizmeti sunmasına bağlıdır. Bu konuda sizinle yapacağımız işbirliğini çok önemsiyoruz, size ve ailenize en iyisini sunma çabamıza vereceğiniz katkılar oldukça önemlidir.

İyi bir sağlık hizmeti sizlere ve geleceğimize hizmet eder. Birlikte sağlığımız için çabalamalıyız, kadın sağlığı, anne sağlığı, sağlıklı nesiller için ön şarttır, bu bilinçle hizmet sunulan kliniğimize hoş geldiniz.



Prof. Dr. Aydan Biri

Prof.Dr. Aydan Biri

GEBELİK TAKİBİ

Özel Koru Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum

polikliniğinde bilimsel, modern ve tıbbi literatür içinde güncellenmiş bir gebelik izlem protokolu uygulanır. Dünya Sağlık Örgütü, TC.Sağlık Bakanlığı ve gelişmiş ülkelerde uygulanan izlem protokollerini, önerilerini içeren bir gebelik izlemi yapılmaktadır.

Gebelik yaklaşık 40 hafta süren kadın hayatındaki önemli dönemlerden biridir. Gebeliğin saptanmasından itibaren sizin ve bebeğinizin düzenli aralıklarla yapılacak olan sağlık kontrolleri, gebelikte karşılaşabileceğiniz sorunların erken dönemde tanınmasına, ciddi sonuçlar gelişmeden önlenmesine veya tedavi edilmesine olanak sağlayacaktır. **Hem annenin hem de bebeğin bu dönemi sağlıklı olarak geçirebilmeleri için hekim gözetiminde kalarak, anne ve bebekle ilgili yapılacak muayene, sonografi ve bazı tanışal testlerden geçmeleri önerilir.**

Bu amaçla uzun yillardır uygulanan zamanla değiştirilmiş ve geliştirilmiş dünya genelinde kabul edilmiş takip protokollerine benzer bir yaklaşım hastanemizde uygulansa da, sizin ve bebeğinizin durumuna göre uygulanacak testler, kontrol sıklığınız ve tedavi planlarınız hekiminiz tarafından değiştirilebilir ve ek öneriler yapılabilir.

Kliniğimizde çalışan tüm hekimlerimiz gebelik takibi ve bebeğe yönelik ultrason için uzmanlıklarını sırasında ve/veya sonrasında eğitim almışlardır. Sizi ve bebeğınızı en iyi şekilde izleyecekler ve gereken tüm önerileri, yaklaşımları gebelik haftanıza uygun şekilde belirleyeceklerdir. Kliniğimizde gebelik takibiniz sırasında ayrıca deneyimli perinatoloji uzmanlarının da gözetimi ve desteği alınmaktadır. Tüm hekimlerimiz yüksek riskli gebe yönetimde perinatoloji uzmanları ile işbirliği içinde çalışmaktadır ve anne ve bebek güvenliği açısından üst düzey hizmet sunmaktadır.

Gebelik izleminde genelikle ilk 3 ayda yapılan ilk başvuruda anne adayının öyküsü alınır, anne ve bebeğe yönelik muayene yapılır, gerekli testler istenir ve bilgi verilir. Öykü alınması(kişisel bilgiler, tıbbi özgeçmiş, gebelik geçmişi) Muayene: kilo, tansiyon, ultrasonografi ile gebeliğin doğrulanması ve günleme, İlk gebelik rutin testleri: kan grubu, kan sayısı, biyokimya, idrar testleri, enfeksiyon belirteçleri ve gerekli diğer testler, Gebelikle ilgili anne ve/veya bebeğe ait risk belirlenmesi, Takip süreci ve gebelikle ilgili ilk bilgileri(gebelikte önerilen testler, günlük yaşam, beslenme, seyahat,egzersiz, cinsel yaşam vs) içeren ilk görüşmeden sonra uygun aralıklarla izlem planınız yapılır.

11-14 hf arasında yapılan gebelik muayesinde anne ve bebeğin değerlendirilmesinin yanısıra Down Sendromu Tarama Testleri hakkında bilgi verilir ve isteğe göre testler uygulanır. Down sendromu tarama testleri için hazırlanmış bilgilendirme formu tarafınızdan okunduktan sonra isterseniz tarama testi yapılmaktadır. (www.koruhastenesi.com).

Down Sendromu tarama testleri: Gebeliğin 11-14. haftalarında ikili test ve 16-18 haftalarında üçlü veya dörtlü test ile uzun yillardır yapılan tarama testleridir. Anne kanından yapılan kolay, hızlı tarama testleridir. Son yıllarda seçilmiş bir grup gebe için önerilen fetal DNA testi daha yüksek yakalama oranı olan bir tarama testi olarak tanımlanmıştır. Ancak maliyetleri, uzun sürede sonuç vermesi, çoğu kez anne kanının yurt dışı laboratuvarla işlem görmesi önemli sorunlardır. Bazen alınan kanda inceleme yapılacak düzeyde fetal DNA bulunmadığında sonuç da verilemeyebilir. **Bu testlerin hiç biri kesin sonuç veren testler olmayıp riski ön görmeye çalışan tarama testleridir.**

Size riskli grupta olup olmadığını söyleyecektir. Elde edilen değer yüksek riskli bölgede ise Down sendromunun kesin tanısı için gebelik haftasına ve annenin durumuna göre koryon villus örneklemesi ya da amniosentez ile fetal materyalin alınması gerekecektir.



Bu materyallerde (amnion sıvısı ve plasenta biyopsisi) fetal hücreler bulunur ve fetusun genetik hastalıklarının tanısı için kullanılır. Gerektiğinde amnion sıvısı başka hastalıkların tanısı içinde kullanılabilir. (www.koruhastanesi.com)

18 -22 haftalar arası yapılan muayenede ek olarak detaylı ultrasonografi önerilebilir. Detaylı ultrasonografi güncel gebelik takibinde rutin olarak her bebeğe, özellikle olarak da anne ve bebeğe ait bazı olası sorunların olduğu durumlarda özellikle önerilir. Bu yaklaşım dünyanın bir çok ülkesinde gebelik takibinin bir parçası haline geldiğinden anne ve bebekle ilgili bir risk olmadığından 18-22 haftalarda önerilirken, riskli bir durum varlığında ise takip eden hekiminizin önerisi doğrultusunda her hangi bir gebelik haftasında yapılabilir. Bu muayene fetal ultrasö konusunda eğitimli, deneyimli perinatoloji uzmanları tarafından yapıldığında en üst bilgi sağlanmaktadır. Kliniğimizde riskli anne izleminin yanısıra fetal ultrasonografi ve fetal girişimler konusunda oldukça deneyimli perinatoloji uzmanları tarafından yapılmaktadır.

Detaylı Ultrasonografi incelemesi sırasında bebek yapısal ve gelişimsel açıdan incelenir. Bebeklerin tümü ne yazık ki sağlıklı olmaz. Yaklaşık %3-4 bebekte hayatı tehdit eden ağır fiziksel yapısal sorunlarla karşılaşılabilirken, %11-14 bebekte nispeten küçük ciddi müdahale gerektirmeyen yapısal anomaliler bulunabilir. Bu tür yapısal sorunların önceden bilinmesi ve uygun koşullarda doğumun sağlanması bebeğin sağlığı açısından olduğu kadar anne için de önemlidir. Bu tür fetal ileri düzey değerlendirmeler özellikle iyi çözünürlük sağlayan ileri teknoloji ürünü sonografi cihazlarıyla ve perinatoloji uzmanı tarafından yapıldığında en üst düzeyde tanışal doğruluğa ulaşılır. Bu yüzden gebeliğinizin 18-22 haftası arasında detaylı ultrasonografik inceleme için bir öncelikli olarak bir perinatoloji (yüksek riskli gebelik) uzmanı tarafından bebeğin incelemesi önerilecektir.

Şeker Yükleme Testi: Süregelen tartışmalar sizde kaygı ve belirsizlik yaratıcıda gebeliğin 24-28 haftası arasında gebeliğe bağlı şeker hastalığının taraması önerilir. Yapılması fayda olduğu tanı koyulduğunda çoğu kez diyetle tedavi edidiği ve bebek sağlığına katkıları olduğu kanıtlanmıştır.



Risk faktörü olan hastalarda bu test gebeliğin başında da yapılabilir. Bebeğin Büyümesinin ve Genel Sağlık Durumunun Takibi: Risk durumunuza ve bebeğin gelişim ve sağlık durumu bağlı olarak değişecik aralıklarla hekimizin tarafından izlem planınız yapılır. Her gelişinizde tansiyon ölçümü, kilo takibi, ultrasonografi ile fetüsün izlenmesi gibi standart incelemelerin yanısıra, durumunuzun ya da gebelik haftanızın gerektirdiği ek muayeneler, tetkikler ve diğer böülümlere konultasyonlar yapılabilir. Gebelik takibine başladığınızda bu konudaki bilgilendirme ve onam formunda da bu bilgileri bulabilirsiniz.

Gebelik çoğu kadın için sorunsuz geçer doğumdan önce hastaneye yatişi gerektirmez. Bununla birlikte, bazen gebelikte bir komplikasyon olabilir ve tıbbi tedavi yada gözlem amaçlı yatişınız gerekebilir. Gebeliğinizde yaşayabileceğiniz böylesi

bir durumda hastanemizde anne adaylarımız için gereken tıbbi hizmet sunulacağı gibi rahat ve destekleyici bir Ebelik/hemşirelik bakımı hizmeti sunulacaktır.

Sağlıklı bir gebelik geçirebilmeniz, gebelikte yaşanan fizyolojik sorunlarla daha kolay baş edebilmeniz, gebeliğinizde meydana gelebilecek tehlike belirtilerini tanımanız, doğuma hazır olabilmeniz ve keyifli bir deneyim haline getirebilmeniz, bebeğinizin bakımı ile ilgili bilgi ve becerilerinizi artıtabileceğiniz eğitim sınıflarımızı mutlaka öneriyoruz. Detaylı bilgiler bu broşürün ilerleyen sayfalarında anlatılmıştır. Ayrıca detaylı bilgiye www.koruhastanesi.com sayfasından ulaşabilirsiniz.

Yüksek Riskli Gebelik

İzlemi Koru Perinatoloji Kliniğinde Verdiğimiz Hizmetler

Gebeliğiniz çeşitli nedenlerde dolayı riskli olabilir. Gebeliğin öncesinde var olan sorunlar veya tedavi gebeliği (tüp bebek vs), çoğul gebelik gibi durumlarda baştan riskli gebelik olarak takibe alınabileceği gibi gebelik seyrinde ortaya çıkan durumlarda gebelik riskli olarak perinatoloji konsultasyonu yada izlem, gerekbilir. Koru hastanelerinde yüksek riskli gebelik izleminde perinatoloji uzmanları ile her türlü antenatal süreçte doğumda ve postnatal süreçte tanışal ve tedavi amaçlı girişimler konusunda hizmet vermektedir. Yine riskli gebelik önemli bir parçası olan yenidoğan bakımı ve özellikle anne bakımı da sunulmaktadır. Bölümümüzdeki hekimlerin tamamı, alanlarında uzman ve kompleks gebeliklerin yönetiminde deneyimli kişilerdir. Ebelik ve Hemşirelik hizmetlerimiz riskli gebelikler alanında deneyimli ve sürekli hizmet içi eğitimlerle desteklenmektedir. Yüksek riskli gebelere verdığımız hizmetten gurur duymaktayız.

Perinatoloji uzmanlarımız fetusta genetik veya anatominin bir doğum kusuru tespit edildiğinde, multidisipliner bakım sağlar. Fetal ve pediyatrik uzmanlardan oluşan ekip, bebeğin doğumundan önce, doğum sırasında ve doğum sonrası hizmetleri koordine eder. Gerektiğinde ek uzmanlık alanları ile temas geçilir. Bu çok disiplinli yaklaşım, tümüyle koordine edilmiş ve kapsamlı bir bakım planına aşağıdakiler dahil edilmiştir:

Gebelikte tanışal veya tedavi amaçlı işlemler

- İleri Düzey Ultrasonografik Değerlendirme (genetik ve yapısal kusurların incelenmesi)
- 11-14 hafta detaylı ultrasonografi 18-22 hafta detaylı ultrasonografi, Genetik sonogram (Down Sendromu ve diğer kromozomal risklerin incelenmesi)
- Maternal ve Fetal Doppler (kan akımı) ölçümleri
- Fetal Ekokardiografi (fetal kalbin değerlendirilmesi)
- Down sendromu tarama testleri (isteğe bağlı testlerdir, ikili, dörtlü, kombine testler vs)
- Koryon Villus Biyopsi (CVS): Plasental biyopsi (genetik, metabolik vd. hastalık tanı)
- Amniyosentez (AS): amnion sıvısının alınması (genetik, metabolik vd. hastalık tanı)
- Kordosentez (KS): fetal kan örnekleri alınması (genetik, metabolik vd. hastalık tanı)
- Fetal Cerrahi Girişimler (Anne karnındaki bebeğe yönelik işlemler: kateter uygulama, fetal kan transfüzyonu, sıvı alma-verme-değişimi, fetal biyopsiler)

Yüksek risk grubunda konsültasyon hizmetleri

1. Kötü gebelik öyküsü olan gebeler:

- ◆ Düşükler
- ◆ Ölü doğum
- ◆ Tekrarlayan gebelik kaybı (Erken doğum öyküsü)
- ◆ Hasta-anomali doğum öyküsü (Zor doğum öyküsü)
- ◆ Gebelik zehirlenmesi öyküsü (Preeklampsia öyküsü)

2. Mevcut gebeliğinde riski olanlar

- ◆ Erken haftalarda kanama (düşük tehlikesi)
- ◆ İleri gebelik haftalarında kanama (erken doğum tehlikesi, plasentanın sorunları)
- ◆ Amnion sıvısının erken gelmesi (zarların doğumdan önce yırtılması)
- ◆ Bebeğin sıvısının az olması
- ◆ Bebeğin sıvısının çok olması
- ◆ Plasenta yapışma sorunları
- ◆ Bebeğin normalden az gelişmesi
- ◆ Bebeğin normalden fazla gelişmesi

3. Mevcut gebeliğinde yapılan tarama testlerinde yüksek risk-tespit edilmiş gebeler

- ◆ Down sendromu taraması için yapılan ikili-üçlü- dörtlü testlerde yüksek risk varlığı Anormal Kan AFP (Alfa Feto Protein) değeri
- ◆ Anne kanında enfeksiyon tarama testlerinde anormal sonuç çıkan gebeler

4- Çoğul Gebelik takibi (ikiz, üçüz ve üçüz üstü- gebelikler)

5. Gebeliğin tetiklediği hipertansiyon (preeklampsı, eklampsı)

6. Gebelik şekeri

Dahili yada cerrahi hastalıkları nedeniyle riskli gebelere konsültasyon hizmetleri

- ◆ Kalp Hastalıkları
- ◆ Yüksek Tansiyon
- ◆ Diyabet/şeker hastalığı
- ◆ Tiroid hastalıkları (hipotiroidi, hipertiroidi)
- ◆ Diğer Endokrin Hastalıklar
- ◆ Böbrek hastalıkları (böbrek transplantasyonu geçirmiş gebeler)
- ◆ Sindirim Sistemi Hastalıkları (kolitis ülserozası/ kronik barsak hastalıkları vs)
- ◆ Enfeksiyon Hastalıkları
- ◆ Lupus, FMF, MS gibi nörolojik ve otoimmün hastalıklar
- ◆ Kronik akciğer hastalıkları
- ◆ Kan hastalıkları
- ◆ Kanser

GEBELİKTE EĞİTİM VE PILATES

Gebelik beraberinde pek çok fizyolojik değişimi getiren 9 aylık dinamik bir süreçtir. Özellikle yeni anne adayları için bu değişimler kaygı uyandırılmaktadır. Gebelik takipleriniz sırasında gebeliğin getirdiği tüm bu değişimler, bebeğinizin daha sağlıklı olması adına gebelikte neler yapılması gerektiği, doğum ve doğum sonrası bebek bakımıyla ilgili en doğru bilgiye ulaşabilmeniz için tecrübeli ekibimiz tarafından düzenli olarak eğitimler verilmektedir. Bu eğitimler 2 haftada bir hastane içinde düzenlenen isteyen aile bireylerinizle birlikte katılabileceğiniz toplu dersler (Gebe Okulu), Bolu Koru Otel'de aylık olarak düzenlenen eşinizle beraber katılabileceğiniz sınırlı kontenjanlı etkinlikler ve kişiye özel alabileceğiniz eğitimler olmak üzere 3 farklı kategoride yer almaktadır.

Gebe Okulu

Gebe okulumuz, 2 haftada bir düzenlenen gebeliğin ilk haftasından doğum sonrası bebek bakımına kadar tüm süreçlerle ilgili teorik bilgiye ulaşabileceğiniz oldukça kapsamlı eğitim saatlerinden oluşur. Eğitim programımız 8 haftalık olarak düzenlenmiştir. Eğitim tecrübeli ebelemiz, kadın hastalıkları ve doğum uzmanları, yenidoğan uzmanları, diyetisyen ve pelvik taban uzmanı fizyoterapistlerimiz tarafından verilmektedir. Her 16 haftada bir düzenli olarak tüm dersler tekrarlanmaktadır. Düzenli olarak devam eden derslerimize katılmak için size uygun eğitim programı zamanlamasını planlamak isterseniz en alta yer alan iletişim numarasından detaylı bilgi alabilirsiniz.

Bolu Koru Otel Etkinliği

Bolu Koru Otel'de aylık olarak düzenlediğimiz etkinliğimiz eşinizle beraber katılabileceğiniz, hem eğitim hem de bebeğınızı beklerken ufak bir mola vermenizi sağlayan eğlenceli bir etkinlik olarak planlanmıştır. Etkinliğimiz pazar brunchı ile başlayıp, hava şartları el verdiğiinde otelimizin ormanın da açık havada verdığımız doğum ve bebek bakımıyla ilgili uygulamalı eğitim sonrası doğa yürüyüşü ile tamamlanmaktadır. Etkinlik tarihleri için iletişim numarasından bizlere ulaşabilirsiniz.

Kişiye Özel Eğitimler

Toplu eğitimler dışında 2 saatlik uygulamalı bireysel eğitimlerimiz bulunmaktadır. Bireysel eğitimlerde gebelik egzersizleri, doğumda nefes teknikleri, gebelik ve doğumda perine masajı ve bebek bakımı dersleri ayrı ayrı işlenmektedir. Eğitimi tecrübeli ebe ekibimiz vermektedir. Bu eğitime bireysel katılabildiğiniz gibi eşleriniz de size eşlik edebilmektedir. Kişiye özel eğitimlerin planlaması ve takvimi size özel yapılmaktadır.

Gebe Pilatesi

Pilates anne adaylarının doğum öncesi doğum sürecinde ve sonrasında fiziksel ve mental olarak sağlıklı bir süreç geçirmesine yardımcı olmaktadır.

Hamilelik öncesi yapılan pilates, sağlıklı hamilelik sürecine ön hazırlık yapmaktadır. Bu süreçte pilates egzersizleri kasılmaları düzenler, bel ve boyun ağrısını azaltır, kas iskelet sistemi problemlerini önlemektedir. Ayrıca el ve ayak bölgesindeki ödemin dağıtılp vücuttan atılmasına, bağılıklık sistemini kuvvetlendirilmesini sağlamaktadır.

Anne adaylarının pilates egzersizleri ile uyku düzenleri daha kaliteli hale gelerek zinde ve mutlu gün geçirmelerine yardımcı olmaktadır.

Hamilelik sonrası yapılan pilates ile düzenli kilo kontrolü sağlanması ve anne-bebek pilatesi ile bebek ve anne arasındaki bağın kuvvetlenmesini ve bebeğin fiziksel gelişimine olanak sağlamaktadır.

Hizmetlerimiz

Reformer (Aletli) pilates

Hamile pilatesi

Grup hamile pilatesi

Anne-bebek pilatesi

Çift pilatesi



KORU'DA DOĞUM HİZMETLERİİMİZ



Koru hastaneleri, tüm çalışanları ile sizin ve ailenizin huzurlu ve şefkatli bir ortamda olduğunuzu hissetmeniz için gereken her türlü desteği sunar.

Koru Kadın Doğum Kliniği doktor, ebe, hemşire ve yardımcı sağlık personelleri ile oldukça geniş bir ekip olarak gelecek nesillerin sağlığının siz aileler kadar sağlık profesyonellerinin sorumluluğu altında olduğunun bilinci ile çalışır.

Doğu ve tam bir sağlık/doğum hizmeti sunmak 24 saat eksiksiz bir çalışma gerektirir. Bu amaçla tüm ekibimiz **7 gün 24 saat, anne ve bebeğin güvenliği** ve konforu ön planda olacak şekilde doğum hizmeti sunar.

Doğum, doğum sonrası bakım ve emzirme süresi boyunca sizi gebeliğinizin başından beri izleyen ve doğumunuza gerçekleştirecek olan hekimin yanısıra ebelerimiz, hemşirelerimiz, çocuk doktoru, anestezi

uzmanı, acil bir durumda yada gerektiğinde doğumunuza katılacak ekibimizde bulunan diğer kadın doğum hekimlerimizle doğum ekibimiz büyük bir aile olarak çalışır. Doğum her zaman için öngörülmesi mümkün olmayan süreçleri de beraberinde getirebilir. Her şeyi planladığımızı düşündüğümüz durumlarda bile acil durumlar ortaya çıkabilir. Bu yüzden **siz annelerimizi ve bebeklerimizi güvende tutmak için acil durumlarda yanında yanınızda olan bir ekip anlayışı ile çalışmak oldukça önemlidir ve bunu sunuyor olmaktan mutluluk duyuyoruz.**

Doğum sürecinizde doğru, güncel ve kaliteli sağlık hizmetinin yanısıra konforunuz ve tatmin edici bir doğum deneyimi yaşamamanız için çabalamaktayız. Anne dostu anlayışı ile hizmet eden hastanemizde doğumdaki ana yaklaşımımız mümkün olduğunda doğal seyrinde, az müdahale edilen bir normal doğum ve tıbbi gereklilik durumlarında sezaryen yapılması şeklinde söylenebilir. Elbette her annenin doğum deneyimi etkileyen çok faktör vardır. Anne adaylarımız çoğu kez çeşitli kaynaklardan etkilenmiş ve endişe içinde doğuma gelirler. Oysa doğum çoğu kez kendi başlar, biter ve çok az müdahale gerektir. Yeter ki bu süre boyunca sabırlı olalım. Olumlu bir doğum deneyimi için anne aile ve doğum ekibi arasında samimi güven içinde bir ilişki sağlanması çok önemlidir. Doğum ekibimizin sizin doğumuzla ilgili sizden daha heyecanlı olduğunu bilmeniz önemlidir. Sizlerin konfor ve güvenliği için bir çok imkana sahip bir klinik olduğumuzu bilmeniz de önemlidir.

Doktorlarımızın yanısıra ebe ve hemşirelerimiz, doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası anne, bebek ve yenidoğan yoğun bakım ünitesi de dahil olmak üzere tüm doğum birimlerimizde size ve bebeğinize gereken bakım hizmetini sunarken, sizin ve bebeğinizin rahatlığını, güvenliğini ve mahremiyetini gözeten hassas ve güvenli bir ortam sağlamaya gayret ederler. Bebek dostu olan hastanemizde ailenin yenidoğanın bakımına aktif katılımı ve emzirme desteklenir.

Bebeğinizle doğduğu andan itibaren özel bir durum olmadığından aynı odada kalmanız sağlanır. Bebeğinizin bakım ve ihtiyaçları hakkında sizi bilgilendirme ve beceri sahibi olmanız konusunda gereken eğitimler kaldığınız süre boyunca ekibimiz tarafından verilmektedir.

Doğum Ünitesi ve Doğum Odaları

Doğum ünitesinin içinde farklı özellikte yedi doğum odamız mevcuttur. Doğum eylemini ve doğumumu destekleyen uygun, yeterli ve modern teknolojinin sunulduğu doğum odalarının yanısıra doğum için her kadına uygun olarak hazırlanabilen doğum masaları önemli bir doğum konforu sağlamaktadır. Doğum odalarımızın çoğu doğal ışık alabilen, rahat, aile dostu, konforlu bir şekilde tasarlanmış **1+1 suitlerden oluşmaktadır.** İçerisinde bebeğinizin doğum sonrası bakım ve muayenesinin yapıldığı bir oda ve kendinize ait banyo, tuvalet mevcuttur.

Doğum ve doğum sonrası erken dönem bu odada tamamlandıktan sonra ve özel bir durum yaşanmadıkça bebeğinizle birlikte katta sizin için ayrılmış odadaya transferiniz yapılacaktır. Burada kalacağınız süre boyunca sizin ve bebeğinizin doğum sonrası bakım ve kontrolleri yapılacaktır.



Doğum odalarınızdan birisi suda doğum için ayrılmış olup gerekli standartlara sahip suda doğum için tasarlanmış bir küvet içermekte ve isteyen anneler için bu hizmet sunulmaktadır.

Doğum yapacağınız kurumda 7/24 kadın doğum hekimi, anestezi hekimi ve ekibi, her an hazır bir ameliyathane, ileri düzey yenidoğan yoğun bakım ünitesi, kan bankası, hem sizin hem de bebeğiniz için oldukça hayatı bir öneme sahiptir. Hastanemizde tüm bunları sağlayabiliyor olmaktan son derece gururluyuz.

Koru Ankara hastanesinde doğum ünitesi ve doğum odaları doktorunuzun size kolayca ulaşabildiği polikliniklerin yanında, 3.seviye bakım veren yenidoğan ünitesi ve sezaryen/acil ameliyathanesi ile ortak bir alan içinde planlanmıştır. Bu yerleşim acil durumlarda anne ve bebekle ilgili riskli durumlara hızla müdahale edilebilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle sezaryen sonrası doğum için tercih edilen bir doğum kliniği olarak çalışmaktadır.



Tüm imkanları sizlere sunmuş olsak da , fiziksel ve zihinsel açıdan doğum sürecine hazır olmanızda iyi bir doğum deneyimi için faydalı olacaktır. Bu nedenle anne baba adaylarının daha önce doğum tecrübesi yaşamış veya gebe okulu/doğuma hazırlık kursu gibi eğitimleri almış olsalar bile her gebeliğinde gebelik ve doğumla ilgili verdığımız eğitimlere katılmalarını tavsiye ederiz.



Nefes teknikleri ve diğer yöntemlerin sizin için yeterli konforu yaratmadığını hissediyorsanız gerekiğinde de ilaçlarla destek yapılacaktır. İlaçsız ağrı giderici metodların uygulanmasında ebelerimiz size destek olurken epidural analjezi gibi ilaçlı yaklaşımlar sizin isteğinize uygulanır. Bu konuda anestezi doktoru ve doktorunuz tarafından da yapılmasında bir sakınca olup olmadığını konuşmanızda fayda vardır. Bu konu doğum tercihlerim formunda belirtildiği şekilde önceden konuşulmuş olursa daha sağlıklı karar vermeniz mümkündür.

Doğum süresince olabildiğince hareketli olmanızı öneriyoruz. Ayakta durmak, dolaşmak, oturmak, doğum sürecini yatarak geçirmekten daha rahattır ve ağrı hissini azaltan bir etkisi vardır. Vücutunuz aslında doğum için siz farkında olmadan, hamile kaldığınız ilk günden bu yana hazırlanır. Doğum kanalını oluşturan kemik yapıları birbirine bağlayan bağlar bebeğin geçişini kolaylaştırmak için esnek hale gelir. Bu değişimler ve doğum süreci boyunca sık sık dolaşmak bebeğin doğum kanalında

ilerlemesini kolaylaştırır. Yine yürürken ve ayakta dururken kasılmalar sırasındaki ağrı hissi de azaltacaktır. Bu sırada ayrıca ağrıyi azaltan ve bebeğin inişini kolaylaştıran egzersizler de yapılabilir. Ebelerimiz uygun pozisyonları gösterebilir ve uygulamanıza yardımcı olabilir. Doğumun birinci evresi tamamlanıp rahim ağzı tam açıklığa ulaştığında doğuma az kalmıştır. Bu sırada genellikle ilk doğum ise bir süre daha yürümeniz, çömelmeniz ve bebek başının seviye ve pozisyonuna göre bazı egzersizleri yapmanız istenebilir. Bunlar bebeğinizin doğmasını kolaylaşacaktır.

Rahim ağzı tam açıklığa ulaşıp bebek doğum kanalında ilerlediğinde kasılmalarla beraber itme hissi de oluşur. Bu bebeğin doğmasına az bir zaman kaldığını gösterir. Bu durumda ayakta veya yatarak bebeği itmemi isteyebilirsiniz. Doktorunuz yada ebeveyn size bu konuda yardımcı olacaktır. Sizin itmeniz bebeğin doğum kanalında ilerlemesine ve doğmasına yardımcı olur. Rahim kasılmaları bebeği doğum kanalında siz itmeseniz de ilerletecektir ama itme sırasında kasılan karın kaslarının da etkisi ile bebeğin gelişî hızlanır. Bebek başı vajina çıkışına doğru iyice ilerlediğinde perineyi (vajina ve rektum arasındaki bölge) gerer ve her kasılmada yavaş yavaş görünmeye başlar. Bu aşamalarda yatar pozisyonda olmanız istenir, ebe veya doktorunuzun desteği altında bebeğin çıkışını gözlenir. Bebeğin çıkışı anında vajina çıkışının özelliğine göre epizyotomi denilen vajina kesisi gerekebilir. Doğumda sabırlı olmak epizyotomi gerekliliğini azaltacaktır. Epizyotomini olabildiğince azalmaya çalışan bir klinik olarak doğum öncesi perine masajı önermenin yanı sıra ve doğum sırasında perine uygulmaları yapıyoruz. Yinede anne ve bebeğin özelliklerine göre doktorunuz epizyotomine gerek duyarlıdır. Uygun seviyeye gelen bebek başı doktorunuz tarafından desteklenir ve bebeğin doğumu gerçekleştirilir. Doğum sonrası her şey yolunda ise bebeğiniz için ve sizin için son derece kıymetli olan ten temasını ve ilk emzirmeyi destekliyoruz. Hemen koynunuza verilen bebeğinizle ilk ilişkiniz başlayacak ve bağlanma sütünüzün salgılanması kolaylaşacaktır.

Kordonun kesilmesi için bebeğinizin durumuna göre hemen veya geç klempleme yapılabilir. **Baba doğuma katıldı ve kordonu kesmek istiyorsa bu tecrübeyi yaşayabilir.** Kordon kanı ve kordon saklama için önceden alınmış bir karar varsa plasenta çıkmadan kordon kanı ve sonrasında kordon örneği alınır.

Plasenta çıkışını takiben, rahim ağzı vajina ve perine kontrol edilir, açıldıysa epizyotomo onarılır. Bu sırada rahim güçlü bir şekilde kasılırken doğum sonrası kanama hızlıca azalır. Doğum sonrası kanama ilk dakikalardan itibaren yakından izlenir. Bebeğinizin ve sizin hemen doğum sonrası ilk kontrolleriniz doğum odasında yapılır. Bebeğinizin ilk muayenesi ve K vitamini enjeksiyonu doğum odasında yapılır. Tüm muayene ve kontroller bittikten sonra anne ve bebek doğum sonrası dinleneceği odaya gitmek için hazırır.

DOĞUM SONRASI KLINİK BAKIM

Doğum bitmiş odanızda bebeğinizle eşinizle/yakınınzla aileye yeni katılan bireyin heyecanı içindesiniz. Doğum sonrası başlayan yeni hayatınızda artık bebek kucağınızdadır ve bebeğin bakımı, emmesi sizi ve tüm aileyi meşgul eder. Katta bulunduğuuz sürece doğumdan daha da heyecanlı ve özel olan bu erken lohusalık döneminizde size ve bebeğinize izlem, bakım sağlanırken, emzirme eğitimi, bebek bakımı ve kişisel bakımla ilgili bilgiler de verilecektir.

Tüm bu süreci geçireceğiniz odanız kadın hastalıkları ve doğum kliniğine ayrılan 4,5,6,7 katta veya ihtiyaca göre diğer katlarda olabilir. **Tüm standart odalar yeterli konfor sağlayacak tek kişilik odalar olarak düzenlenmişken, tercihinize bağlı olarak 3. ve 4. katta suit odalar ve 17 katta king suit odalarda da kalabilirsiniz.**

Oda belirlenmesinde öncelik sizin tercihiniz olmakla beraber yoğunluk durumlarında king suit ve suit odalarda doluluk yaşanabilir ve mevcut odalarda sizin için en uygun çözüm oluşturulması için çaba harcanır. Doğum sonrası yatacağınız odayı belirlemek için önceden katları, odaları görmeniz kararınızı önceden almanız mümkündür. Ev ortamında doğum için 17.kat king suit odalar veya 3 ve 4. kattaki suit odalar tercih edilebilir.

Kaldığınız süre boyunca genel sağlık durumunuz, kanama kontrolünüz, bebeğinizin gözlenmesi, beslenme süreci ve tedavilerinizi uygulamak için hemşirelerimiz/ebelerimiz doktorunuzun önerdiği sıklıkta ve ihtiyacınız oldukça odanızda sizi ziyaret edeceklerdir ve doktorunuz tarafından belirlenen tedaviyi, önerildiği şekilde uygulayacaklardır. Katta bulunduğuuz sürece doktorunuz, nöbetçi doktor, kat hemşirleri, çocuk doktoru ve emzirme danışmanı sizi ve bebeğinizi takip edecektir.

Doğum sonrası bakımında bir yandan annenin durumu gözlenirken, kanama takibi yapılrken bir yandan da bebeğin sağlık durumu, bebeğin emmesi ve annenin emzirme çabası izlenir. Bu dönemde anne doğum ve gebelikten daha fazla desteği ihtiyaç duyabilir. Özellikle emzirme konusunda bazen biraz çaba gerekebilir ve bebeğin emmesi zaman alabilir. Bebeğinizin beslenme sürecini değerlendirirken emzirme teknigi, sütünüzün değerlendirilmesi ve bebek bakımı ile ilgili bilgiler size aktarılacaktır. Emzirme ile ilgili ilk eğitim ve destek emzirme danışmanımız ve/veya katta görevli ebe/hemşirelerimiz tarafından sağlanır. Yine bebeğin ilk bakımları hemşirelerimiz/bebeğinizi muayene eden çocuk doktoru tarafından anlatılırken ihtiyaç duyduınızda hemşirelerimiz bakım desteği verebilir.

Bebeğin bakımında temel bilgiler sunulurken, bebeğin temizliği, alt bakımı, gaz çıkarma teknikleri anlatılacaktır. Normal bir doğumdan kısa bir süre sonra kalkıp dolaşıp oturmanız ve rahat bir pozisyonda bebeği emzirmeniz mümkündür. Yine de ilk kalkış sırasında yalnız olmamanız ve hemşirelerimizin desteğinde olmanızı tavsiye ederiz. Yeme içme kısa sürede normale donebilir, anne sütünün önemli kısmını su oluşturdugundan bol sıvı almak önemlidir. **Doğum sonrası odaniza gelen lohusa şerbeti sizin enerjinizi artırıken süt yapımını artıran geleneksel bir ikramdır.** Bu geleneksel ikram kurumumuz diyetisyenleri tarafından tamamen doğal ve sağlıklı içeriklerden katkısız olarak oluşturulmuştur. Ayrıca kat diyetisyenimiz sizi ziyaret edecek ve lohusalık döneminde sağlıklı beslenme ile ilgili sizi bilgilendirecektir.



Doğuma gelirken

Hastanede bulunduğunuz süre boyunca sizin ve bebeğinizin çeşitli ihtiyaçları olacaktır. Bunların başında kıyafetler ve kullacağınız kişisel ürünler gelir. Giyeceğiniz kıyafetlerin, kullanacağınız ürünlerin sizi rahat ettirecek ve alışıığınız ürünler olması hastanedeki kalış süresi boyunca konforunu artırır. Son dönemlerde hastane ortamlarında, hasta odalarında, özellikle doğum odasında kişinin kendi bildiği ürünleri kullanmasının samimi ve huzurlu bir ortam sağladığı, doğum heyecanını azalttığını rahat ve konforlu bir doğum için imkan sağladığını iddia eden görüşler ortaya atılmıştır. Kurumumuzda doğum sırasında giyeceğiniz kıyafet ve çarşaf yastık vb. örtüler, temizlik malzemeleri ihtiyacınıza göre sunulmakla birlikte dilerseniz ve kendinizi daha iyi hissedeecekseniz yanınızda getirdiğiniz kendi kıyafetlerinizi doğum eyleminden ve yataş süresince giyebilirsiniz.



Alışıığınız yastık, çarşaflarınızda yatabilirsiniz. Doğum sonrası size ve bebeğinize birlikte getirdiğiniz kıyafetlerden seçikleriniz giydirilirken odada kullanılan diğer çarşaf nevresim vs gibi örtüler ve bakım temizlik ürünleride arzu ederseniz getirebilirsiniz. Yine yanınızda sevdığınız bir obje, aile bireylerinizin çerçeveli bir resmi veya tercih ettiğiniz herhangi bir ürünüde doğum odasında ve/ veya kattaki odanızda bulundurabilirsiniz. Odalarımızda müzik dinleme imkanı sağlanmakla birlikte, sizi rahatlatan ve sıkılıkla dinlemeyi tercih ettiğiniz klasik müzik, meditasyon müziği veya tercih ettiğiniz odaklanmanızı kolaylaştıracak bir müziği usb bellek veya uygun bir müzik aleti ile yanınızda getirebilir, istediğiniz zaman dinleyebilirsiniz.

Doğum çantasında bulunması önerilen ürünler



Annelerimiz için; Gecelik ve sabahlık (sizin ve bebeğinizin rahatlığınız için taşsız, boncuksuz, mümkün olduğunda sade ve pamuklu gecelikleri tercih etmelisiniz), büyük boy pamuklu veya tercih ederseniz tek kullanım hazırlı (depend) alt iç çamaşırı, emzirme sutyeni, terlik, çorap, patik (Mevsimine göre kalın ya da ince), kişisel hijyen ve bakım malzemeleriniz (tarak, diş fırçası, diş macunu, krem, makyaj malzemesi vb.), eve dönerken giyebileceğiniz rahat kıyafetler, göğüs kremi ve göğüs pedi gibi ürünlerin çantanızda bulunması önerilir.

Bebeklerimiz için; Battaniye (penye örgü vs), bebek takımları, tulumlar, alttan çitçitli zıbinlar, şapka ve eldivenler, çoraplar, bebek bezi ve bebeğinizin alt bakımı için tercih edeceğiniz ürünler (pamuk, alkolsüz ıslak mendil vb.)

Bebek Dostu olan Hastanemizde, bebeğinizin emme yeteneğini etkilediği için mama, emzik ve biberon kullanılmasını tavsiye etmiyoruz. İhtiyaç olduğu takdirde sizlere bilgi verilecektir. Ayrıca refakatçınız için, ihtiyacı olabilecek rahat kıyafetler, terlik, kişisel bakım ürünleri gibi malzemeleri de yanıtına almanızı tavsiye ederiz. Önerilen ürünlerin ihtiyacı karşılayacak şekilde, sayıda olması akılda tutulmalıdır.

Evrak ve dökümanlar

Kullandığınız tüm reçeteli ve reçetesiz ilaçların tam listesi, varsa doktorunuzun hastaneye getirmenizi istediği **raporlar /NSTler, kimlik belgesi** gibi belgelerinizi doğuma başvuru sırasında getirmeniz önemli olabilir. Bu belgeler sizinle ilgilenecek sağlık personelinin sizin sağlık durumunuzu ve özelliklerinizi bilmesi açısından önemlidir.

DOĞUM İÇİN YATIŞ SÜRECİNİZ

Öncelikle hastanemizde 7 gün/24 saat Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Çocuk Hastalıkları Uzmanı ve Anestezi Uzmanı bulunması sizin güvende tutan önemli bir hizmettir. Doğum için hastaneye yatasınız genellikle hekiminiz tarafından kararlaştırılır. Doğumun başladığını düşündüren belirtiler olduğunda hekiminiz sizin değerlendirmiş ve yatasınıza karar vermiş olabilir. Bu durumda doğrudan yatis için yönlendirilebilir. Mesai saatı dışında ve hafta sonu koşullarında sizin değerlendirme imkanı olmadığı ve doğum düşündüren bulgularınız varsa hekiminiz nöbetçi kadın hastalıkları ve doğum hekimimizin değerlendirmesini konusunda sizin ve nöbetçi hekimi bilgilendirebilir. Bu durumda nöbetçi hekimin değerlendirilmesi sonrasında yatasınıza karar verebilir. Bazen de doğrudan nöbetçi ebe tarafından değerlendirilmeyi isteyebilir sonrasında yatis kararı verebilir. Çoğu hekim doğum belirtileri olduğunda nasıl bir yol izleyeceğini genellikle sizinle önceden konuşmuş olmaktadır ve bu konuşturma doğum başlığındaki gün bir telaş ve heyecan yaşamamak adına da önemlidir.

Doğumunuz yaklaşlığında doğum sırasında tecrübe edeceğiniz veya doğumla ilgili merak ettiğiniz bir çok konuyu içeren "doğumda tercihlerim" formu hekiminiz tarafından size verilecek ve doğuma yakın bu içerikler size anlatılacaktır. Bu sayede doğum sürecindeki bir çok detay sizinle gözden geçirilecek ve tercihlerinizi içeren bu formu doldurup doğum için gelirken getirmeniz istenecektir. Elbetteki bazı durumlarda doğum eylemi sırasında karşılaşılan durumlar önceden alınan kararların değişmesine neden olsanda yine de bir çok konuda bilgi sahibi olmak önemlidir.

Hastaneye giriş mesai saatlerinde hafta içi saat 8.30-17.30, hafta sonu 8.30-16.00 1. kat, -1. kat ve -3. kattan yapılabilir. Yatış kararı verilmedi ve muayene gerekiyorsa -1 kat kadın doğum polikliniğine başvurmanız gereklidir. Yatışınıza karar verildi ise hekiminizin bilgisi dahilinde doğrudan yine -1 katta bulunan doğumhaneye başvurmanız da mümkündür. Bu durumda görevli ebemiz size yardımcı olacaktır. Mesai saatleri dışında muayene ve yatis için başvuru (hafta içi 17.30 dan sonra hafta sonu 16 dan sonra) -3. kattan yapılmaktadır. Muayene sonrasında yatisa karar verildiğinde veya doğrudan yatis için geldiğinizde mesai saatleri içinde 1. kat hasta yatisdan işlem yapılrken hafta sonu -3 kat bankosundan yatis yada gereken bilgi ve yönlendirme yapılacaktır.

DOĞUM SÜRECI

Bebeğin büyümesi ve doğum süreci bedenimizin doğal süreçlerinden biri olsa da, bedenin yaptığı en önemli iştir. Tüm diğer fonksiyonlarımız gibi bedenimiz burda ne yapacağını bilir. Bebeğiniz nasıl iki hücreden oluşumunu başıra, gelişimi sağladıysa anne karnında zamanı dolduğunda, doğumunu da başlatır ve bitirir. Böyle güçlü bir doğal döngüye rağmen doğumunu etkileyen pek çok faktör vardır. Bunların çoğu doğrudan sizin ve bebeğinizin durumu ile ilgili olmakla birlikte bir çok diğer etken doğumun seyrini etkiler. Doğumla ilgili her durumun öngörülmesi mümkün değildir ve anı kararların alınmasını gerektiren süreçler yaşanabilir. Bu yüzden doğumun sağlık personelleri tarafından izlenmesi, yeterli alt yapısı olan doğum ünitelerinde doğumun gerçekleştirilmesi anne ve bebek sağlığının güvene olması için önemlidir. Doğum anne ile birlikte bir ekip işidir. Başta anne olmak üzere tüm ekip doğumda istekli, sabırlı ve gayretli olmalıdır. Normal vajinal yoldan bir doğumun gerçekleştirilmesinin anne ve bebek için daha iyi olduğunu gösteren kanıtlar dikkate alınmalı ve anne sadece aşırıdan sakınmak adına sezaryen doğumda karar vermemelidir.

Doğum klinigine doğumunuz başlığında (düzenli kasılmalar, su gelmesi) veya bir nedenle doğumun başlatılması gerekiyorsa (induksiyon, suni sancı) yatasınız yapılır ve hekiminizin önerileri doğrultusunda takibiniz başlar. Yatışınız olduğunda veya öncesinde ana hatlarıyla doğum süreci boyunca neler yaşayacağınız ve yapılması gerekenlerin sizinle (doğum tercihlerim formu) ve ebevizle konuşulmuş olması oldukça önemlidir.



Doğum için başvurduğunuzda erken bir başvuru yaptıysanız ve gerçek doğum kasılmaları başlamamış ise tekrar eve gönderilme olasılığınız olabilir. **Gerçek doğum eyleminde kasılmalar düzenlidir ve giderek güçlenir.** Doğum birbirini izleyen üç evrede tanımlanır. Doğumun ilk evresi olan rahim ağızının incelmesi ve tam açılmasına kadar olan dönem, bebeğin doğması olan ikinci evre ile tamamlanır. Son evre ise plasentanın yani bebeğin eşinin çıkarıldığı rahim, rahim ağzi, vajinanın kontrol edildiği, açıldı ise epizyotomi kesisinin onarıldığı evredir. Doğum odanızda bu süreçleri sizlerle birlikte geçirirken, sizin ve bebeğinizin sağlıklı bir şekilde doğum'u tamamlaması ve iyi bir deneyim olması için gereken desteği sunacağınız.

Doğum boyunca rahat ve huzurlu bir ortam sağlanması sizin, doktorunuzun ve ebelerimizin beraber alacağınız kararlara ve önerilere uymanız önemlidir.

Bu noktada kliniğimizde size çok faydalayacak olan doğum tercihlerim formunu okumuş ve isteklerinizi gözden geçirmiş olmanızı ve doğum için geldiğinizde ilgili ebeye teslim etmek üzere yanınızda getirmenizi tavsiye ederiz. Bu formda doğum süreci ile ilgili bir çok detay gözden geçirilmekte ve gereklilikleri, faydalari amaçları konusunda önceden fikir sahibi olmanız sağlanmaktadır. Formda doğum süresi boyunca yeme içme, lavman, damar yolu, serbest hareket, doğumdaki ağrı giderme metodlarından, süni sancı verilmesi, kordan kani, yeni doğan sünneti ve emzirme gibi bir çok konuyu gözden geçirmenize imkan sağlayacak başlıklar bulunmaktadır. Her bir başlık üzerinde önceden düşünmek ve doktorunuzla konuşmak, bazı kararları almak, sizi rahat ve güvende tutar. Doğum boyunca sizi izleyen ebelerimiz başta hekiminizin söylediğleri olmak üzere, doğum tercihleriniz, sizin aktif talepleriniz doğrultusunda da hareket eder. Durumuna özel konfor sağlayacak ilaç dışı ağrı azaltıcı yöntemleri uygulama konusunda deneyimli ve eğitimli olan ebelerimiz uygun olan yaklaşımı size önererek ve arzu ettiğiniz takdirde uygulayacaktır.

Doğumhaneye yatışınızdan itibaren kendinizi rahat edeceğiniz şekilde odayı kullanmanız önemlidir.

Gebeliğiniz boyunca yapılan gebe eğitimlerine katılmanız ve son haftalarında yapılan eğitimden sonra ebelerimizle doğumhane ziyereti yapmanız ve uygunsa doğum ortamını, doğum odalarını görmemeniz sağlanmaktadır. Bildiğiniz bir ortama gelmek sizi rahat ettirebilir. Odaya girdikten sonra ihtiyacınız olan temel bilgiler, verilecek kıyafet, örtü vs temini sağlanacaktır. Buna rağmen dillerseniz ve kendinizi daha iyi hissedeeceksiniz, yanınızda getirdiğiniz kendi kıyafetlerinizi yatış süresince giyebilir, kendi çarşaf, yastık, kişisel bakım ve temizlik ürünlerinizi kullanabilirsiniz. Aile bireylerinizin çerçeveli resmi gibi sevdığınız, sizi iyi hissettiren küçük objelerde getirebilirsiniz.

Doğum süreci boyunca sizi rahatlatan ve odaklanmanızı sağlayan herhangi bir türden müzik dinlemek isterseniz bir usb bellek yada uygun bir müzik çalar getirebilirsiniz.

Hekiminiz tarafından aksi söylemekle doğum süresince gıda alımını kısıtlamıyoruz. Daha çok çorba, meyve suyu, yoğurt, bisküvi gibi sulu ve yumuşak gıdalar tüketmenizi önermekle birlikte istediğiniz başka yiyecek içecek konusunda talepte bulunabilirsiniz.

Doğum anne ve bebekle ilgili bir çok faktörün yanısıra, çevreden de etkilenir. Doğumun kendi içinde doğal seyri ve doğum'a katkı veren hormonların doğal salınımı için sakin ve huzurlu bir ortam önemlidir. Bilinç altında sakin ve rahat bir ortam isteyen anne adayı için ziyaretçilerin çokluğu sıklığı sohbet gürültü, doğum seyrini etkiler. Bu anlamda sizin kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir kişinin refakatçi olarak kalmasını destekliyoruz. Bu kişi eşimiz veya sizin belirlediğiniz herhangi bir yakınınız olabilir. Bunun dışında doğum süresince ziyaretçi gelmesi doğumunu olumsuz etkileyebileceğinden önermiyoruz. Kişi sayısının artması ortamın mahremiyetini ve doğumun seyri olumsuz etkileyebilir. Diğer yakınlarınız hemen aynı katta bulunan kafeteryada yada doğum sonrası kalacağınız odada sizi bekleyebilir. Bulunduğunuz süre boyunca telo-fonların sessizde tutulması ve yüksес ses ile konuşulmaması da ayrıca önemlidir.



Doğumunuzu en çok etkileyen konulardan biri de doğum ağrısı ve daha çok ağrı temelindeki korkudur. Ne yazık ki kültürel ve çevresel aktarılan doğum korkusu anne adaylarını kendi doğal sürecini bilmeden kaygı yüklü olarak doğuma getirmektedir.

Düşündüğünüzde insanoğlu herhangi bir nedenle ağrı beklemez, ama işin doğası gereği doğum beklemek dediğimiz şey budur. Gebelik haftası tamamlandığında bebeği doğum kanalına itecek ve doğmasını sağlayacak rahim kasılmalarını beklemeye başlarız. Gerçekte doğum birden olmaz, değişimler önceden başlar ve bebeği vajinadan dışarı itecek kasılmalara kadar sürer. Elbette doğum kolay ve ağrısız bir süreç olarak söylemek doğru olmaz. Aksine bir bebeğin doğum için gerekli olan bu kasılmalar genellikle ağrılıdır. Buna rağmen korku ve endişe doğumunu yavaşlatabilir. Rahim kasılmaları başladığında ağrı ve korkuya olan tavrimizi, doğumda şiddetli sancılar olur. İnancımızı azaltmaya çabalamak, daha pozitif olan sürecin sonunda buluşacağımız bebeğimize odaklanmak ağrı hissinin azaltılması konusunda önemli katkı sağlar. Anne adayı bu süreçte başka odaklanmalar ile de ağrı hissini azaltabilir.

Bu konuda beceri geliştirilmesi ve bilgi artırmak için doğum öncesindeki derslere katılmanız fayda sağlayacaktır. Zaten doğal sürecimizde doğum'u başlatan, rahim kasılmasını sağlayan oksitosin hormonu kanda yükselirken doğal bir ağrı kesici ve rahatlatıcı olan endorfin hormonu da salgılanmaya başlar. Bu hormonal çözüm anne adayının ağrılarla başetmesini kolaylaştır. Yinede kasılmalar sırasında hissedilen ağrı her kadın için farklıdır. Doğum eyleminin başında aralıkları ve şiddeti az olan kasılmalar ve ağrı hissi doğum eylemi ilerledikçe şiddetlenebilir.



Birinci evrenin erken safhasından itibaren bebeğinizin durumu ve doğum kanalında ilerleyişi doktorunuz/ebelerimiz tarafından izlenirken, sizin durumunuz, kasılmalarınız/ağrı hissiniz değerlendirilir. Müdafale yada destek gereken bir durum varlığında doktor/ebe size gereken desteği sunacaktır. Şiddetli ağrı hisseder ve azaltılması konusunda destek isterseniz farklı seçenekler size sunulacaktır. Herkes için işe yaranan tek bir yöntem yoktur.

Ağrı hissindeki farklılıklar gibi rahatlatma seçenekleride kişiler arasında değişkendir. Bazen tercihiniz tamamen müdahalesiz 'doğal' bir doğum olabilir. Bu, doğum sancısı veya doğum sırasında herhangi bir ağrı giderici ilaç kullanmamak veya ek müdahale istemediğiniz anlamına gelir. Bu durumda ağrıları azaltmak ilaç dışı uygulmalar seçilebilir. Pozitif sözlü uyarılar, eylemde korku, rahatsızlık ve ağrının azaltılmasında bir yoldur.

Kasılmalar esnasında doğru nefes almak son derece kıymetlidir. Nefes alma teknikleri, güçlü bir aktivasyonla beynimize gelen ağrı uyarılarını baskılar. Doğum süreci ilerledikçe rahatsızlığınıza bir miktar artabilir. Pek çok kişi ebelerimizin uyguladığı masaj, yürüyüş, hidroterapi ve dilerseniz aromaterapi yöntemleri ile bu süreci kolaylıkla atlata makta ve tamamen doğal bir doğum gerçekleştirmektedir. Muayene ve bebeğinizin pozisyonuna baş seviyesine göre ebeler sizlere yapmanız gerekenler konusunda önerilerde bulunarak bilgi verecekler.

NORMAL DOĞUM SONRASI ÖNERİLERİMİZ

Normal doğum 39-41 gebelik haftaları arasında, kendiliğinden başlayan rahim kasılmalarıyla tek bir bebeğin anne ve bebeğe zarar vermeden vajinal yolla canlı olarak doğmasıdır.

Doğumdan sonraki ilk 6 haftalık dönem lohusalık dönemidir. Bu dönemde gebelik boyunca vücutunuzda olan değişiklikler yavaşça gebelik öncesine döner. Size reçete edilen ilaçlarınızı tarif edildiği gibi eksiksiz olarak kullanmanız gerekmektedir. Doktorunuzun yazdığı ilaçlar size ya da bebeğinize zararı olmayan ilaçlardır. Doğum sonrası 6. haftada kadın doğum doktorunuza kontrole gelmeniz gerekmektedir. Bu süre içerisinde dikkat edilmesi gereken birkaç konu vardır

Kanama, Akıntı

Doğum sonrası kanama ve akıntı 4-6 hafta kadar sürer. Başlangıçta yoğun ve kanlı olmak üzere birkaç gün akıntı devam edecektir.

1 haftaya kadar kanama miktarınız azalmamış, kanamanızın miktarı fazlalaşıyorsa (örneğin 2 saatte 1 pedden fazla kirletiyorsanız) kanamanız kırmızı renk alıyor, kötü kokulu bir akıntı, ateşiniz 38 derece ve üzerinde, karında ağrı ortaya çıkarsa hemen doktorunuza başvurmanız gerekmektedir.

Epizyotomi; doğum sırasında düzensiz yırtıklar oluşumunu engellemek ve bebeğin başının daha rahat çıkışını sağlayacak olan ve doktorunuz tarafından yapılan kesidir. Bu kesinin bakımı için taburcu olduktan sonra dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır:

Epizyotomi bölgesinin iyileşmesi 7-10 gün sürer, dikişler alınmaz kendiliğinden erimektedir. Kesi yeri kuru tutulmalıdır, bu amaçla hijyenik pedler tercih edilmelidir. Pedler siksık (4-6 saatte bir) değiştirilmelidir.

Reçete edilmiş olan antiseptik solüsyonla pansuman (polividon-iyot solüsyon veya benzeri) günde 3 defa yapılmalıdır. Dışkılama veya idrar yapımı sonrası antiseptik solüsyon ile pansuman tekrarlanmalıdır. Tuvalet sonrası temizlik, önden arkaya doğru yapılmalıdır.

Gيءiniz iç çamaşırınız pamuklu olmalıdır.

Eğer; epizyotomi kesisinde ağrı, şişlik, kızarıklık, ısı artışı, kanama, dikiş açılması veya iltihaplı akıntı olması durumunda acilen hekiminize başvurmanız gerekmektedir.

Ağrı

Normal doğum sonrasında ağrı şikayetleri olabilir. Özellikle emzirme sonrası ağrı oluşumu doğal bir durumdur. Diğer hallerde günde 3-4 kez ağrı kesici alınabilir.

Fiziksel Aktivite

Doğum sonrası eve giden anne dinlenmenin yanında, özellikle ilk günlerde aktif olmalı bebeğin bakımını üstlenmeli ve hareket etmelidir. Sürekli yatmanın damar içinde pihtilaşma ile giden bir süreç için kolaylaştırıcı olduğunu unutmayın. Doğum sonrası bir hafta sonra hafif, 6. Haftadan sonra ise normal seviyede spora başlayabilirsiniz. Normal doğum yapan annelerimiz ilk günlerde kesi bölgesini geren hareketlerden de kaçınmaya çalışmalıdır.

Beslenme

Besinler, ana ve ara öğünler şeklinde alınmalıdır. Sağlıklı tüm gıdaları alabilirsiniz.

Öğünleriniz şunları mutlaka içermelidir: taze meyve ve sebze, tahıl ürünleri, süt yoğurt ve peynir, yüksek proteinli yiyecekler (balık, et, tavuk vb.)

Bol sıvı almanız gereklidir. Süt miktarınızı artıracak en önemli faktör olan sıvı alımı lohusalıktan önemlidir. Günde 8-10 bardak su hedefiniz olmalıdır. Kabız kalmamaya dikkat etmelisiniz. Tuvalete rahat çıkışınızı sağlayacak yiyecekler (kayısı, komposto vb) önerilir.

Sağlıksız ve suni katkılı gıdalar, kafeinli içecekler, alkol ve sigaradan sakınmalısınız.

Banyo

Eve gittiğiniz gün ayakta ıslak yere oturmadan duş alabilirsiniz. Normal doğumda kesi bölgesi temiz ve kuru tutulmalıdır. Lohusalık süresince küvette yıkanma, hamam, sauna, havuz ve deniz gibi aktivitelerden kaçının.

Emzirme

Bebeğinizi 2-3 saat arayla emzirmenizi ve her memede 10-15 dakika kalmasını öneririz. Her iki memeden eşit sürede emzirilmeli ve sıra ile yapılmalıdır. Emzirme ile ilgili sorunlarınızda hastaneye başvurabilirsiniz.

Uyku Sorunları

Bebeğinizi sık aralıklarla emzirmek gerektiğinden uyku sorunları olabilir. Bu dönemde kendinizi bebeğinize göre programlamaya, bebek ile birlikte uyumaya çalışın, uyuyamasanız bile dinlenmeniz faydalı olacaktır.

Cinsel İlişki ve Gebelikten Korunma

Cinsel ilişkinin başlaması için önerilen zaman 6 hafta yani halk arasındaki ifadesiyle kırkınız çıktıktan sonradır.

Düzenli ve sık aralıklarla emziren annelerde süt gebelikten koruyabilir. Ancak bu koruma her ay giderek daha az olmakta ve istenilen güvenilirlik düzeyinde olmamaktadır. Bu nedenle doğum sonrası kontrole geldiğinizde (6. hafta) doktorunuz size doğum kontrol yöntemleri hakkında bilgi verecek ve sizin için en uygun yöntemin hangisi olduğu sizin katkı ve istekleriniz doğrultusunda değerlendirilecektir.

Bebeğinizi düzenli emziriyorsanız doğum sonrası adetler 2-18. aylar arasında görülebilir. Adetler düzensiz olabilir.

SEZARYEN DOĞUM SONRASI ÖNERİLERİMİZ

Doğum normal yollardan mümkün değilse ya da anne ve/bebek için risk taşıyorsa ameliyat ile doğum (sezaryen) yapılır. Sezaryen, karın ön duvarına ve rahime cerrahi kesi yapılarak doğurtulması ameliyatıdır. Bu ameliyat, karnın alt kısmını ve rahimin alt kısmını kesmek suretiyle gerçekleştirilir. Mesane rahimin ön duvarından ayrıldıktan ve rahim boşluğu açıldıktan sonra bebek rahim boşluğunandan çıkarılır.

Sezaryen doğum sonrasında dikkat etmeniz gereken birkaç önemli konu vardır.

Kanama, Akıntı

Doğum sonrası kanama ve akıntı 4-6 hafta kadar sürer. Başlangıçta kırmızı olan akıntının rengi daha sonra kahverengi akıntı şeklini alıp, birkaç gün içinde giderek açılarak sarı daha sonra beyaza yakın bir akıntı şeklinde ortalama 40 gün boyunca devam eder.

1 haftaya kadar kanama miktarınız azalmamış, kanamanızın miktarı fazlalaşıyorsa (örneğin 2 saatte 1 pedden fazla kirletiyorsanız) kanamanız kırmızı renk almış, kötü kokulu bir akıntı, ateşiniz 38 derece ve üzerinde, karında ağrı ortaya çıkarsa hemen doktorunuza başvurmanız gerekmektedir.

Sezaryen Kesisi Bakımı:

Sezaryenle doğum yapan hastalarda karın altlığında enine bir kesi mevcuttur. Kesi yerine taburcu olurken Opsite ile bakım yapılmıştır. Bu işlemden sonra ekstra öneri olmadıkça pansuman yapmanız gereklidir.

Giyeciniz iç çamaşırın sentetik olmamasını öneriyoruz. Ayrıca, çamaşırın lastiği tam kesinin üstüne denk gelmemeli daha yüksek kesimli çamaşırlar kullanılmalıdır.

Eğer; sezaryen kesisinde ağrı, şişlik, kızarıklık, ısı artışı, kanama, dikiş açılması veya iltihaplı akıntı olması durumunda acilen hekiminize başvurmanız gerekmektedir.

Rahminizin Küçülmesi ve Ağrılar

Doğum sonrası rahminizin eski boyutlarına gelmesi 6 haftayı bulacaktır.

Emzirme sırasında, salgılanan hormonlarla rahminizde kasılmalar olacağından kramp şeklinde ağrı ve beraberinde kanama veya akıntıının artması normaldir, endişelenmeyiniz.

Doğum sonrasında rahminizin kasılması, sezaryen kesisine bağlı olan ağrılar olacaktır. Bu ağrıların azaltılması amacıyla, size bebeğe zararı dokunmayacak ağrı kesiciler reçete edilecektir. Bunları size belirttiğimiz dozlarda almanızda herhangi bir sakınca yoktur.

Fiziksel Aktivite

Anneler kendilerini fazla yormadan ufak yürüyüşler ve fazla yorucu olmayan işler yapabilir. Lohusalık dönemi bitimine kadar ağır yük kaldırılmamalı ve yorucu işlerden kaçınılmalıdır. Eğilip kalkarken dizlerden büükerek eğilmeli ve direkt uzanarak yerden bir şey alınmamalıdır. Sezaryen doğumlarda 6 ay boyunca karnınızı aşırı geren ve ağır sporlardan uzak durunuz. Bunun dışında ki egzersizler ile dikişlerinize zarar veremezsiniz. Lohusalık dönemi bitiminde (6. Hafta) kadın doğum doktorunuza kontrole gitmeniz gereklidir. Bu kontrol esnasında tıbbi yönden herhangi bir sakınca yok ise doktorunuzun da önerisi ile fizik tedavi uzmanına danışarak doğum sonu egzersizleriniz hakkında bilgi alabilir ve başlayabilirsiniz.

Doğum sonrası eve giden anne doğum şekli ne olursa olsun mümkün olduğunda dinlenmelidir. Bu dinlenme sürekli yatma şeklinde olmamalıdır.

Evdeki ilk günlerinde anneye aktif olması bebeğin bakımını üstlenmesi ve hareket etmesi önerilir.

Beslenme

Besinler, ana ve ara öğünler şeklinde alınmalıdır. Sağlıklı tüm gıdaları alabilirsiniz.

Öğünleriniz şunları mutlaka içermelidir: taze meyve ve sebze, tahıl ürünleri, süt yoğurt ve peynir, yüksek proteinli yiyecekler (balık, et, tavuk vb.)

Bol sıvı almanız gereklidir. Süt miktarınızı artıracak en önemli faktör olan sıvı alımı lohusalıkta önemlidir. Günde 8-10 bardak su hedefiniz olmalıdır. Kabız kalmamaya dikkat etmelisiniz. Tuvalete rahat çıkışınızı sağlayacak yiyecekler (kayısı, komposto vb) önerilir.

Sağlıksız ve suni katkılı gıdalar, kafeinli içecekler, alkol ve sigaradan sakınmalısınız.

Banyo

Eve gittiğiniz gün ayakta duş yapabilirsiniz. Duş sonrası kesi bölgesi temiz ve kuru tutulmalıdır. Lohusalık dönemi boyunca (40gün) ayakta duş alınır. Oturarak ve küvette girerek banyo yapmak enfeksiyon riski açısından sakincalıdır. Banyo sırasında ameliyat bölgesini kapatmaya gerek yoktur, dikiş bölgesine fazla lif yapılmamalı, sonrasında tahriş edilmeden temiz bir havlu ile tampon yapılarak kurulanmalıdır. Banyo sonrası tekrar pansuman yapmaya gerek yoktur. Yara bölgesini temiz ve kuru tutmanız yeterlidir. Lohusalık süresince küvette yıkama, hamam, sauna, havuz ve deniz gibi aktivitelerden kaçının.

Uyku Sorunları

Bebeğinizi sık aralıklarla emzirmek gerekiğinden uyku sorunları olabilir. Bu dönemde kendinizi bebeğinize göre programlamaya, bebek ile birlikte uyumaya çalışın, uyuyamasanız bile dinlenmeniz faydalı olacaktır.

Cinsel İlişki ve Gebelikten Korunma

Cinsel ilişkinin başlaması için önerilen zaman 6 hafta sonradır

Düzenli ve sık aralıklarla emziren annelerde süt gebelikten koruyabilir. Ancak bu koruma her ay giderek daha az olmakta ve istenilen güvenilirlik düzeyinde olmamaktadır. Bu nedenle doğum sonrası kontrole geldiğinizde (6. hafta) doktorunuz size doğum kontrol yöntemleri hakkında bilgi verecek ve sizin için en uygun yöntemin hangisi olduğu sizin katkı ve istekleriniz doğrultusunda değerlendirilecektir. Bebeğinizi düzenli emziriyorsanız doğum sonrası adetler 2-18. aylar arasında görülebilir. Adetler düzensiz olabilir.

Bebek Bakım Önerileri

Taburcu olurken anne ve bebek ayrı değerlendirilir.

Doğum sonrası sizin ve bebeğinizin durumu eve gidecek kadar iyi olduğuna taburculuk kararı sizin için doktorunuz ve bebeğiniz için çocuk doktorumuz tarafından verilir. Bebeği ve kendisi için tüm eğitimleri tamamlanmış, kendini iyi hissedeni ve bebeğinin temel bakımlarını ve emzirmeyi öğrenmiş anne taburculuk için hazırlıdır. Elbette taburculuk sonrasında birçok soru ve destek ihtiyacı olabilir ancak temel konular eve gitmeden önce öğrenilmiş olur.

Taburcu olmadan önce doktorunuz ve hemşirelerimiz tarafından evde bakım bilgisi ve kullanmanız gereken ilaçlar hakkında bilgi verilirken, varsa reçeteniz (veya reçete numarası) size bildirilecektir.

Çocuk doktorumuz da bebekle ilgili evde bakım süreci ve kontroller konusunda sizi bilgilendirecektir. Taburcu olurken doğum raporunuz, istirahat belgeniz, bebeğinizin taburculuk sonrası ilk muayene randevusu gibi bilgiler ve evraklar hasta danışmanınız tarafından size teslim edilecektir.

Evde annenin bakımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktaların yazılı olduğu bilgilendirme formu, bebeğin bakımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktaların yazılı olduğu bilgilendirme formu, bebeğinizin doğum sırasında alınan ilk ayak izi formu, bebeğe yapılan Hepatit B aşısı ilk dozu, K vitamini ve yeni doğan iştítme taraması yapıldığını bildiren bilgilendirme formu imza karşılığında hemşireler tarafından size teslim edilecektir.

Yenidoğan Tarama Programı

Yenidoğan Tarama Programı kapsamında ülkemizde doğan tüm yenidoğan bebeklerden ücretsiz olarak topuk kanı alınarak yenidoğanların Fenilketonuri, Konjenital Hipotiroidi, Biyotinidaz Eksikliği ve Kistik Fibrozis yönünden taranması, oluşacak zeka geriliği, beyin hasarları ve geri dönüşümsüz zararların engellenerek, topluma getirdiği ekonomik yükün önlenmesi, akraba evliliklerinin azaltılması konusunda toplum bilincinin artırılması, tanı konan bebeklerde bu hastalıklar nedeniyle oluşacak rahatsızlıklarını önlemek amacıyla uygun tedavi başlanması ve böylece belli bir zeka seviyesine ulaşmalarının sağlanması amaçlanmaktadır.

İl genelindeki tüm sağlık birimlerinde Yenidoğan Tarama Programı için alınan topuk kanları, İl Sağlık Müdürlüğü'nde toplanarak, Ankara ve İstanbul Tarama Laboratuvarlarına gönderilmektedir. Tarama laboratuvarında her bir hastalık için çalışılan kan sonuçları Yenidoğan Tarama Programı Web Uygulaması üzerinden illere iletilmekte, tarama sonucu şüpheli çıkan bebekler ilgili kliniklere yönlendirilmektedir. Bu uygulama sayesinde yılda yaklaşık 4500 çocuğun var olan hastalıklarının sonuçlarından korunması sağlanabilmekte, engelliliğin önüne geçilmektedir.

Yenidoğan Taraması İçin Topuk Kani Örneği Alınması

- Tarama için bebeğinizden hastaneden taburcu olmadan hemen önce birkaç damla topuk kanı alınacaktır.
- Bebeğinizin yeterince ağızdan beslenmemiş olma ihtimaline karşı 3-5 günler arasında aile hekimliği biriminde yeniden topuk kanı örneği alınmalıdır.
- Bazı durumlarda (yeterli miktarda kan alınmaması, sonuçların şüpheli olması vb.) bebeğinizden tekrar topuk kanı almak gerekebilir.
- Tarama testlerini yaptırmamanız bebeğinizin yararına olacaktır
- Tarama testlerini yaptırmak istemiyorsanız numune kağıdındaki ilgili bolumu okuyup imzalamamanız gereklidir.

Tarama Sonuçlarının Takibi

- Test sonucunda tekrar bir kan örneğine ihtiyaç duyulması ya da taraması yapılan hastalıklardan şüphe edilmişse size bilgi verilecektir.
- Size ulaşılabilmesi için numune kağıdındaki bilgilerin doğru ve eksiksiz olması büyük önem taşımaktadır
- Test sonuçları normal çıkarsa size bilgi verilmeyecektir.
- Ancak numune kağıdının size verilen bilgilendirme sayfasındaki telefon numarasından bilgi alabilirsiniz

Tarama Sonucunun Pozitif Olması

- Tarama sonucunda taranan hastalıklardan herhangi birisi için test pozitif saptanması çocuğunuzun hasta olduğu anlamına gelmez
- Hastalık şüphesi olduğu ve daha ileri incelemeler yapılması anlamına gelir.
- Bebeğin en kısa zamanda ilgili uzman tarafından değerlendirilmelidir
- Değerlendirmenin yapılabileceği klinikler için size bilgi verilecektir.
- Çocuğunuzun değerlendirme sonucu ile ilgili Aile Hekiminize / Çocuk Hekiminize bilgi vermeniz takip açısından önem taşımaktadır.

Fenilketonüri - FKÜ

- Doğuştan gelen bir hastalığıt ve proteinli gıdalarda bulunan bir maddenin sindiriminin bozuk olmasından dolayı, bu madde çeşitli organlarda birikir ve geriye dönüşümsüz beyin hasarı yapar
- Türkiye, bu hastalığın en sık görüldüğü ülkelerden biridir
- Erken tanımlanıp tedavi edilmezse sonuç ağır zihinsel geriliktir
- Hastalığın erken tanısı ve uygun diyet tedavisi ile zeka geriliği önlenebilir
- Bebeğin bedensel ve zihinsel gelişiminin normal olabilmesi için doğuktan sonra en geç ilk 2-3 ay içinde diyet tedavisine başlanmalıdır
- Tedaviye yaşam boyu devam edilmelidir

Konjenital Hipotioidi - KHT

- Yenidoğan döneminde en sık karşılaşılan endokrinolojik sorun
- Tiroid bezinin az çalıştığı klinik bir durumdur ve önlenebilir zeka geriliğinin en önemli nedenidir
- Türkiye, bu hastalığın da en sık görüldüğü ülkelerden biridir
- Bebeklerin başlangıçta hemen tamamında herhangi bir belirti ve bulgu yoktur
- Erken tanı yapılmaz ise kalıcı zeka geriliği kaçınılmaz
- Hastalığa ne kadar erken tanı konur ve tedavi başlanırsa tedavi o kadar yüz güldürücür
- Tedavisi son derece ucuz, kolay uygulanabilir bir tedavidir
- Günde bir kez ağızdan verilmek sureti ile hasta bebeklerde tiroid hormonlarını normal düzeye getirmek olanaklıdır

Biotinidaz Eksikliği - BE

- Biyotinidaz eksikliği soydan gelen bir hastalıktır
- Biyotin, B vitaminlerinden biridir
- Enerji sağlar ve büyümeye için gereklidir
- Biyotin daz eksikliği olanlarda biyotin vucut tarafından kullanılamaz
- Biyotinidaz eksikliği tedavi edilmezse bebekte kas zayıflığı, işitme kaybı, görme (göz) problemleri, saç dökülmesi, deri döküntüleri, havale (kasılma - nöbet), gelişme geriliği gibi problemler gelişebilir
- Türkiye, bu hastalığın en sık görüldüğü ülkelerden biridir
- Hastalığın erken olarak tanımlanması çok önemlidir
- Erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilen bir hastalıktır
- Tedavide ana ilke, eksik olan vitaminin yerine konulmasıdır

Kistik Fibrozis – KF

- Kistik Fibrozis esas olarak akciğerleri ve sindirim sistemini etkileyen genetik bir hastalıktır

En sık rastlanan şikayetler

- Sık hastalanma
- Aldıkları besinleri yeterince sindiremedikleri için yağlı pis kokulu dışkılama
- Yeterli kilo alamama
- Erken tanı alan kistik fibrozisli hastalar uygun diyet, ilaçlar ve fizyoterapi ile daha sağlıklı ve uzun yaşayabilmektedir
- Kistik Fibrozis hastalığının kesin bir tedavisi olmamakla birlikte her geçen gün bulunan yeni tedaviler sayesinde hastalar daha uzun ve sağlıklı bir hayatı sahip olmaktadır

Yenidoğan İşitme Taraması Programı

Bebeklerde işitme kaybı erken dönemde tanımlanıp tedavi edilmediğinde, konuşma ve dil gelişimi zarar görür. İşitme kaybı, 1000 canlı doğumda 1-3 sıklıkla en yaygın görülen doğumsal defektir. İşitme kaybı saptanan çocuklardan işitme desteği alabileceklerin belirlenmesi ve altı aydan önce gerekli müdahalelerin yapılması ile bu çocukların üç yaşında uygulanan dil gelişimi testlerinde normal sınırlarda sonuç aldığı gösterilmiştir. İşitme engeli erken dönemde tespit edilemeyen çocuklarda dil, sosyal ve bilişsel yeteneklerin geliştirilmesi ve bu yeteneklerin ileride okul ve sosyal bütünlleşme için kullanılması olanaksız görülmektedir. Bu program işitme kaybıyla doğan ya da doğum sonrası dönemde işitme kaybı ortaya çıkan çocuklarda işitme kaybının çocuğun konuşma gelişimini etkilemeden ve psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı bir birey olarak toplumdaki yerini almasını sağlayacak şekilde erkenden saptanması, tedavi ve rehabilitasyonunun sağlanması, toplumla sağlıklı bireyler kazandırılması amacıyla başlatılmıştır. Program 2008 yılında 81 ilde ulusal program haline getirilmiştir. Bebeğiniz servisten taburcu olmadan önce hastanemiz odyoloğu tarafından işitme testi yapılp sonucu hakkında size bilgi verilmektedir.

Yenidoğan Bebeğinizin Bakımı

Anne sütü

Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütünün miktarı bebeğin sık sık emmesi ile artar. "Ağız sütü (colostrum)" denilen bu koyu kıvamlı ilk sütün bebeğinizin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir. Bebeğinizin ilk altı ay ihtiyacı olan tek besin anne sütüdür. Bebeğinize altıncı aydan sonra uygun ek besinlerle birlikte en az iki yaş ve ötesine kadar emzirin. Bebeğinizle ten tene temasta olmak, vücut ısınızı hissetmesi, sütünüzün gelişini ve akışını kolaylaştırır. Yeni doğan bir bebek emmese bile annenin göğsünde sık sık kalmak isteyebilir. Sık emzirme bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerinizin şişmesini ve acısını da önerir.

Emzirme pozisyonları

Bebeğinizin memeye doğru yerleşiminin sağlanması

Memeyi kavramış olan bebeğinizin ağzının geniş açık olduğu dilini öne doğru uzattığı için alt dudağının dışa dönük olduğu, çenesinin anne memesine değdiği, yanaklarının yuvarlak dolgun olduğu, emme sırasında anne memesini yuvarlak olduğu alttan meme başının etrafındaki koyu alanın büyük bir kısmının bebeğin ağız içinde kaldığı, çok azının görüldüğü fark edilir.

Emzirme sırasında bebeğe pozisyon verilmesi

Doğu teknikle emzirme tek başına anne sütü ile beslenme süresini arttırmayı sağlıklı bir bebek için doğumdan hemen sonra emzirmeye teşvik edilir emzirme öncesi mutlaka bebeğin alt bakımı yapılmalıdır bebek tüm vücuduyla annesine dönük bebeğin ağız kısmı meme başı ile karşı karşıya gelmesine dikkat edilmelidir bebek yalnızca başından değil tüm vücuduyla desteklenmelidir.

Son olarak kliniğimizden ayrılmadan önce doğum sonrası bakım, tedavi ve eğitim sürecinizde size verdığımız hizmeti değerlendirmeniz, görüş ve önerilerinizi bizimle paylaşmanız ve hastalarımızın almış olduğu hizmet kalitesini artırmak amacıyla sizden bir değerlendirme formu doldurmanız istenecektir.

Size verdığımız bakım hizmeti taburcu olduktan sonra da devam etmektedir. Siz ve bebeğiniz için 24 saat boyunca destek verebilen bir evde bakım ekibimiz vardır. Acil durumlar için bizzat hastaneye başvurabilir ya da evde bakım hizmeti alabilirsiniz. Evde bakım ekibimiz evde anne ve bebek bakımı hizmeti sunarken, emzirmenin sürdürülmesinde sorun olduğunda emzirme eğitimi ve desteği için yanınızda olacaktır. Size ve ailene sağlıkla, mutlu bir yaşam diler, hayatınızın çok özel anlarını bizimle paylaştığınız için teşekkür ederiz. Yeni gebeliklerde sağlıkla görüşmek üzere ...

Bebek Eğitimleri

- 1. Göz, Ağız ve Kulak bakımı
- 2. Burun bakımı
- 3. Yatış pozisyonları
- 4. Anne sütü veya mama sonrası aspire eden bebeğe uygulanacak ilk müdahale.
- 5. Beslenme yöntemleri
- 6. Süt sağma ve saklama
- 7. Alt bakımı
- 8. Sarılık
- 9. Ateş
- 10. Mekonyum ve İdrar
- 11. Beslenme günlüğü
- 12. Gaz çıkarma
- 13. Kusma
- 14. Giyinme
- 15. Oda sıcaklığı
- 16. Mastit
- 17. Anne sütü ile meme bakımı
- 18. Banyo
- 19. Aşı Kartı
- 20. Kontroller

ANNE VE BEBEK TABURCULUK SÜRECİ

Taburcu olurken anne ve bebek ayrı değerlendirilir. Doğum sonrası sizin ve bebeğinizin durumu eve gidecek kadar iyi olduğuna taburculuk kararı sizin için doktorunuz ve bebeğiniz için çocuk doktorumuz tarafından verilir. Bebeği ve kendisi için tüm eğitimleri tamamlanmış kendini iyi hissedene ve bebeğini temel bakımlarını ve emzirmeyi öğrenmiş anne taburculuk için hazırlıdır. Elbette taburculuk sonrasında bir çok soru ve destek ihtiyacı olabilir ama temel konular eve gitmeden önce öğrenilmiş olur.

Taburculuğu planlandıktan sonra bebeğiniz 5 günlük olduğunda ilk muayene randevusunu hasta danışmanımız tarafından verilerek randevu kartınız size teslim edilmiştir.

Bebeğinizin ortaya çıkabilecek görme problemlerinin önlenmesi açısından 6. ayında ve 1 yaşında göz muayenesi kontrol randevusu alınız.

Bebeğınızı ilk 6 ay sadece anne sütü ile besleyiniz.

Bebeğınızı besledikten sonra mutlaka gazını çıkarıp daha sonra yan yatırınız. Beslenme sonrası gazi çıkarılmayan bebeklerde kusma olabilir ve kusma sırasında anne sütü solunum yoluna kaçabilir.

Doğu emen bebeğin emme sırasında yüzü anneye dönük, çenesi annenin göğsüne dayanmış, dudaklar dışa dönük olur, emme esnasında yanaklar içe çöker.

Anne sütü ilk günlerde az olabilir.

Bebeğınızı kundak yapmayınız, aşırı kalın giydirmeyiniz.

Bebeğinizin göbeği düşmeden banyo yaptırmayınız.

Bebeğinizde burun tıkanıklığı gelişirse serum - fizyolojikle hazırlanmış burun damlası kullanabilirsiniz. Bebeğinizde pişik olmaması için koruyucu bir krem sürebilirsiniz.

Bebeğinizin cilt renginde sararma hissedersiniz mutlaka doktorunuza başvurunuz.

Bebeğinizin aşları 1 aylık olduğu zaman yapılmaya başlanacaktır. Kontrol randevularına geldiğinizde bebeğinizin aşı programı doktorunuz tarafından düzenlenecektir.

Bebeğiniz taburcu olduktan sonra poliklinik kontrolüne geldiğinde kalça çıkıştı taraması için kalça ultra-sonografisi randevusu almayı unutmayın.

Bebeğiniz ilk idrarını 24 saat içinde, ilk kakasını 48 saat içinde yapar.

Taburcu olmadan önce doktorunuz ve hemşirelerimiz tarafından evde bakım bilgisi ve kullanmanız gerek en ilaçlar hakkında bilgi verilirken, varsa reçeteniz(veya reçete numarası) size bildirilecektir. Çocuk doktorumuzda bebekle ilgili evde bakım süreci ve kontroller konusunda sizi bilgilendirecektir.

Taburcu olurken doğum raporunuz, istirahat belgeniz, bebeğinizin taburculuk sonrası ilk muayene randevusu gibi bilgiler ve evraklar hasta danışmanınız tarafından size teslim edilecektir.

Evde annenin bakımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktaların yazılı olduğu bilgilendirme formu, bebeğin bakımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktaların yazılı olduğu bilgilendirme formu, bebeğinizin doğum sırasında alınan ilk ayak izi formu, bebeğe yapılan Hepatit B aşısı ilk dozu ve Kvit yapıldığın bildiren aşı formu imza karşılığında hemşireler tarafından size teslim edilecektir.

Taburcu olmadan bebeğe ait bir diğer işlem topuk kanı alınmasıdır. Sağlık bakanlığı tarafından zorunlu bir tarama olarak önerilen bu örnek alma işlemi çocuk doktorunun önerdiği saatte yapılacaktır.

Son olarak kliniğimizden ayrılmadan önce doğum sonrası bakım, tedavi ve eğitim sürecinizde size verdığımız hizmeti değerlendirmeniz ve görüş ve önerilerinizi bizimle paylaşmanız için bir değerlendirme formu doldurmanızda sizden istenecektir. Bu sayede siz ve sağlık personelimiz eğitimleri tam olarak almış/vermiş ve öğrenmiş/öğretmiş olduğunuzdan emin olacaksınız.

Size verdığımız bakım hizmeti taburcu olduktan sonra da devam etmektedir. Siz ve bebeğiniz için 24 saat boyunca destek verebilen bir evde bakım ekibimiz vardır. Acil durumlar için bizzat hastaneye başvurabilir yada evde hizmet alabilirsiniz.

Evde bakım ekibimiz evde anne ve bebek bakımı hizmeti sunarken emzirmenin sürdürülmesinde sorun olduğunda emzirme eğitimi ve desteği için yanınızda olacaktır.

Size ve ailenize sağlıklı mutlu bir yaşam diler, çok özel anlarınızı bizimle paylaştığınız için teşekkür ederiz. Yeni gebeliklerde sağlıkla görüşmek üzere....



Prof.Dr. Aydan BİRİ



Bebeğin banyosu

Göbeği düşene dek bebeğinizi silerek temizleyin

Sonrasında bebeklerin hergün ya da gündeşri yıkanması önerilir

Bano suyu sıcaklığının 37–38°C arasında olması uygundur



Bebeğinizin hayatı sağlıklı Başlaması İçin;

Anne ve bebeğin doğumundan sonra en kısa sürede ten tene temasının sağlanması önemlidir

Hastaneden ayrılmadan önce bebeğinizin iştme taramasının yapıldığından emin olun

Hastanede alınmış bile olsa tekrar topuk kani alırmak için aile sağlığı mekezine başvurun

Göbek bakımı

Göbek ve çevresinin, bebeği tetanoz ve diğer mikroplardan korumak için temiz ve kuru kalması gereklidir

Doktorunuz tarafından aksi söylenen medikçe herhangi bir şey sürmeyin

Göbek Bağı kullanmayın

Göbeği bebeğin alt bezinin dışında bırakın

Bebeğinize

ilk 6 ay sadece anne sütü verin ve emzirmeyi 2 yaş ve ötesine dek sürdürün

Bebeğinizde aşağıdakilerden bir ya da bir kaçının olması durumunda size en yakın sağlık kuruluşuna başvurun;

- Göbekte kızarıklık, kaşıntı, akıntı, kanama, şişlik
- Dudaklarda morarma
- Emmeme
- Kol ve bacaklıarda kasılmalar
- Yüksek ateş ya da ciltte soğuma
- Sarılık
- Fazla miktarda ve sık kusma
- Günde üçten fazla sulu kaka
- Sık nefes alma ya da nefes almanın duraklaması
- Nefes alırken kaburgaların aralıklarının içe çökmesi