



Programımıza ilişkin ayrıntılı bilgileri, sayısız kadın sağlığı konularına ve etkinliklerimize ilişkin bilgileri internet sayfamızda bulabilirsiniz.

Sağlığınız. Programımız.

Sizler için bu telefonda ulaşılabilir durumdayız:

☎ 01/4000-842 00

@ frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

i www.frauengesundheit-wien.at

Viyana Kadın Sağlığı Programının tüm broşürlerini internet sayfasından indirebilir veya aşağıda belirtilen adreslerden ücretsiz olarak sipariş edebilirsiniz.



Yaşama güzel bir başlangıç

Doğumla ilgili kısa bilgiler



© David Bohmann

Peter Hacker

Sosyal İşler, Sağlık ve Spor'dan Sorumlu Belediye Meclisi Üyesi



© WIG/Christine Bauer

Mag. Kristina Hametner

Kadın sağlığı ve sağlık hedefleri bürosu yöneticisi

Geleceğin sevgili annesi!

Her kadın hamilelik ve doğum dönemini kendine özgü bir şekilde yaşar. Ne mutlu ki çok çeşitli hizmetlerden ve yöntemlerden yararlanabileceğiniz bir kentte yaşamaktayız. Doğumla ilgili sorular mutlaka sizin de devamlı aklınızdadır.

Daha hamilelik esnasında çeşitli doğum şekilleri konusunda bilgi alabilme olanağınının bulunması büyük bir avantajdır. Böylece olumlu bir doğum deneyimi yaşamak için en iyi koşullara sahip olursunuz. Bunun için ne yapmanız gerektiğine ve hangi prosedürünün en çok hoşunuza gittiğine kendiniz karar verebilirsiniz. Doktorlardan, doğum destekçilerine kadar uzanan yetenekli ve becerili sağlık personeli hamileliğin tüm aşamalarında yanınızda olacaktır.

Önümüzdeki sayfalarda doğumla ilgili kısa, fakat önemli bilgiler bulacaksınız ve böylece bu önemli olayı daha iyi ve size daha uygun şekilde planlama olanağına kavuşacaksınız. Bu broşür ile sorularınızı cevaplandırabileceğimizi ve doğum destekçiniz ya da ebeniz ile yapacağınız görüşme için bir temel sunabileceğimizi umut ediyoruz.

Size hamilelik, doğum ve bebeğiniz ile beraber geçireceğiniz zamanlar için en iyi dileklerimizi iletiriz!

Doğum: Bebeğim nasıl dünyaya gelir?	4
Spontan vajinal doğum	5
Doğumun habercileri	5
Doğum başlıyor: Doğumun başladığını nasıl fark ederim?	6
Ne zaman hastaneye gitmeliyim?	8
Hastanede neler olur?	9
Açılma evresi	10
Çıkarma evresi	11
Sancuların üstesinden gelmeyi nasıl başaracağım?	14
Doğum sonrası evresi: Doğumdan sonra neler olur?	16
Ne zaman hastaneden çıkabilirim?	19
Lohusalık: Bu süre içinde neler önemlidir?	21
Çan şeklindeki emici başlıkla doğum	22
Sezaryen ile doğum	23
Planlanan sezaryen	23
Önceden planlanmayan sezaryen	26
Sezaryende neler olur?	27
Sezaryenle doğumdan sonra lohusalık	32
Sezaryenle doğumun ilerideki hamilelikler ve doğumlar üzerindeki etkileri	33

Normal, doğal doğum ya da sezaryen: Risklerin karşılaştırılması	35
Sizin için söz konusu olan riskler	35
Bebeğiniz için riskler	37
İlerideki hamilelikler için geçerli riskler	37
Olası riskler genel olarak görülmektedir	38

Benim için doğru olan yol	40
İletişim adresleri: Nereden yardım alabilirim?	42
Uzmanlar	46



Doğum: Bebeğim nasıl dünyaya gelir?

Doktorunuz tahmini doğum tarihini hesaplamış olacaktır. Bebeklerin çok azı hesaplanmış doğum tarihinde dünyaya gelir.

Bazı bebekler daha önce, bazıları da daha sonra doğar.

Doğumun da çeşitleri vardır.

Bu konularla ilgili daha ayrıntılı bilgileri önümüzdeki sayfalarda okuyabilirsiniz.

Hangi doğum şeklinin sizin ve çocuğunuz için doğru olduğu tıbbi nedenlere ve sizin gereksinmelerinize bağlıdır.

Doktorunuza ya da ebenize danışarak, hangi doğum

4 şeklinin sizin için uygun olduğunu belirleyiniz.

Ebe, gerekli mesleki eğitimi olan bir doğum yardımcısıdır.

Anlamadığınız her hangi bir şey varsa, sorunuz!

Kabul etmediğiniz bir durum varsa, söyleyiniz.

Spontan vajinal doğum

şu anlama gelir:

- Doğum süreci kendiliğinden başlar, yani aniden ve doğumu başlatmak için ilaç verilmesine gerek kalmadan,
- bebek rahim yoluyla doğurulur, bu nedenle bu doğum şekline vajinal doğum da denir.
- Bu doğumda her hangi bir ameliyat yapılması gerekmez.

Vajinal bir spontan doğumda neler olur?

Birçok etken doğumun akışını etkiler

Bu nedenle doğum her kadında ve her bebekte kendine özgü şekilde gerçekleşir.

Her doğumun birden fazla evresi vardır.

Bu evreler önümüzdeki sayfalarda açıklanacaktır.

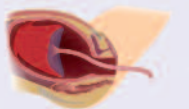
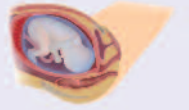
Doğumun habercileri

Yalancı (egzersiz) doğum sancıları

Hamilelik esnasında da yalancı doğum sancıları baş gösterebilir.

Bu sancılara egzersiz sancuları da denir.

Sancı esnasında rahim kasılır



Yalancı doğum sancıları düzensiz aralıklarda olup, geçicidirler.

Sancı esnasında karın sertleşebilir.

Sancılar adet kanamasındaki ağrılara benzerler.



Sümüksü tıkaç (nişan) çözülür

Rahimin çıkışı, yani rahim ağzı hamilelik esnasında peltsemi, sümüksü bir tıkaçla kaplıdır.

Doğum eyleminin başlamasından birkaç gün ya da birkaç saat önce bu sümüksü tıkaç çözülebilir.

Bu sümüksü tıkaç damla damla ya da kan ile karışık akıntı şeklinde çözülerek, vajinadan dışarı akar.

Doğum başlıyor: Doğumun başladığını nasıl fark ederim?

Doğum süreci iki farklı şekilde başlayabilir:

- ▶ Doğum sancuları başlar
- ▶ amniyon kesesi yırtılır: Diğer bir deyimle: Amniyon kesesi patlaması.

Doğum sancılarını nasıl anlarım?

Sancılar sona ermiyor ve giderek kuvvetleniyor.

Sancıların arasındaki zaman giderek kısalıyor.

Sancılar ile birlikte rahim ağzı da açılır.

Saate bakın ve yukarıdaki zamanları bir yere yazın.

Aşağıdaki durumlarda söz konusu sancılar muhtemelen doğum sancılarıdır:

- ▶ Sancılar uzun süre boyunca, örneğin 1 ila 2 saat arasında, devam ediyorsa
- ▶ Sancılar 5 ila 10 dakika arasında değişen düzenli aralıklarla geliyorsa
- ▶ bir sancının devam süresi 30 saniye ile 1 dakika arasındaysa.



Amniyon kesesi patlaması nedir?

Bebek rahim içindeki amniyon kesesinin içinde bulunur.

Amniyon kesesi amniyon sıvısı ile doludur.

Amniyon sıvısı doğum esnasında her an boşalabilir.

Amniyon sıvısı damla damla ya da çok daha fazla miktarda vajinadan dışarı akabilir.

Ne zaman hastaneye gitmeliyim?

Her doğumun akışı farklıdır. Hiç kimse ne zaman hastaneye gitmenin en iyi olduğunu tam olarak saptayamaz.

Belki çok erken gitmekten korkuyor olabilirsiniz. Belki de geç kalmaktan.

Birçok kadın bu tip sorunlarla karşı karşıyadır.

Ama ne zaman mutlaka hastaneye gitmeniz gerekir?

- ▶ Bebeğinizi daha az hissediyorsanız
- ▶ Bebeğiniz artık hareket etmiyorsa
- ▶ Vajinanızdan kan geliyorsa
- ▶ Amniyon kesesi patlarsa
Dikkat: Amniyon sıvısı birden, çok miktarda dışarı akarsa, yatar durumda kalın ve ambulans çağırın!
- ▶ Doğum sancuları başlarsa
- ▶ Her hangi başka bir nedenden dolayı endişeliyseniz
- ▶ Hastanede bulunmanızın sizin için daha güvenli olacağı hissine kapılırsanız



Hastanede neler olur?

Hastanede doğum salonuna getirilirsiniz. Doğum yapacağınız odaya doğum salonu denir.

Doğum salonuna sizinle birlikte **ancak bir** kişi girebilir ve doğum esnasında hazır bulunabilir.

Bu kişi erkek ya da kadın partneriniz olabilir.

Ya da anneniz veya kız kardeşiniz. Ya da bir kız arkadaşınız.

Hastanede bir (kadın ya da erkek) kadın doktoru sizi muayene eder ve çocuğun kalp atışlarını kontrol eder. Bunun için sizi bir cihaza bağlayacaklardır.

Bu cihaz çocuğun kalp atışlarını ve annenin sancularını algılayan bir cihazdır.

(Kadın ya da erkek) kadın doktoru vajina üzerinden rahim ağzının ne kadar açılmış olduğunu kontrol eder.

İhtiyaçlarınız ve endişeleriniz ile ilgili olarak ebeniz ya da kadın doktorunuz ile konuşunuz.

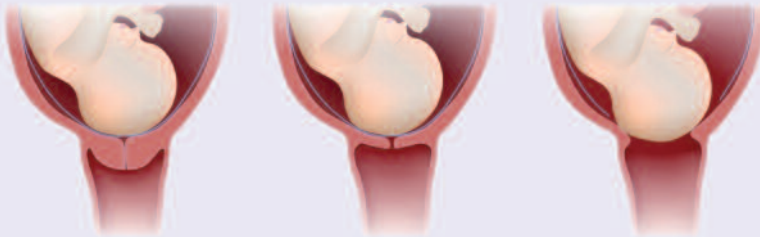


Anlamadığınız her hangi bir şey varsa, sorunuz.
İstemediğiniz bi şey varsa, söyleyiniz.

Açılma evresi

Açılma evresi ne anlama gelir? Bu esnada ne olur?

Bu safha doğumun başlangıcından rahim ağzının tamamen açılmasına kadar geçen süreyi kapsar.



Sancılar sonucunda bebeğin kafası rahim ağzına doğru itilir.

Bu da rahim ağzının daha fazla açılmasına yardımcı olur.

Rahim ağzının 10 santimetre tutarında açılması:

Rahim ağzının tamamen açılmasına karşılık düşer.

Ya da: Rahim ağzının neredeyse açılacak durumda olmasına karşılık düşer.

Doğumun bu evresi en uzun devam eder.

Ne yapılması gerekebilir?

- Sancıların şiddeti azalır, sancı başlatan bir iğnenin yapılması gerekebilir.
- Amniyon kesesinin doktor tarafından açılması gerekebilir.

Çıkarma evresi

Çıkarma evresi ne anlama gelir? Çıkarma evresinde neler olur?

Bu safha rahim ağzı tamamen açıldığında başlar.

Bu süre içinde çocuğun kafası rahim ağzından ve vajinadan dışarı çıkmalıdır.

Eğer bebek ters duruyorsa, bebeğin poposu rahim ağzından ve vajinadan dışarı çıkmalıdır.





Bu süre içindeki sancılar çok kuvvetlidir. Rahim ağzının ve doğum kanalının açılarak genişlediğini hissedersiniz.

Bebeğinizin kafası dışarı çıktıktan sonra, vücudunun geri kalan kısmı da genelde bir sonraki doğum sancısı ile dışarı çıkar! Ve de artık bu işi başarmış olursunuz – bebeğiniz dünyaya gelmiştir.



Doğum ne şekilde desteklenebilir?

- Ebe ya da (erkek ya da kadın) kadın doktoru **karnınızı bastırır**. Bu şekilde bebeğin kalça içinde aşağı kaymasına yardımcı olurlar.
- Eğer mümkünse **dik bir doğum pozisyonu** seçiniz. Örneğin ayakta ya da çömelmiş konumda.

Ya da dört ayak üzerinde, yani elleriniz ve dizleriniz üzerinde durarak.

Doğum taburesinde doğum ya da suda doğum da mümkündür. Dik durursanız, çocuğun ağırlığı da yardımcı olur ve çocuk böylece aşağı doğru itilir.



- Çıkarma evresinde bebeğin kafasının barsağınızın duvarına doğru bastırıldığını hissedersiniz. Sanki tuvalete gitmek istiyormuşsunuz gibi bir histir bu.

Bu his önemlidir:

Çünkü bu his sayesinde ne zaman ıkınmanız gerektiğini anlarsınız. Ebe de size ne zaman ıkınmanız gerektiğini söyleyecektir.

- Bebeğin kafasının dışarı çıkmasından hemen önce bu basınç çoğu zaman barsağın içeriğinden az bir miktarın dışarı itilmesine neden olur. Bu çoğu kadında bu şekilde olup, normaldir.

Bırakın geçsin.

Doğru ıkınabilmek için basıncı hissetmeniz gereklidir.

- Apış arası kesilerek yırtılma önlenabilir. Apış arası vajina ile makat arasında kalan bölümdür. Apış arası çocuğun başı dışarı çıkarken çok şiddetli şekilde genişler, hatta yırtılması da mümkündür. Bazen biraz kesmek daha iyidir. Bunu hemen hemen hiç hissetmezsiniz. Kesik yeri doğumdan sonra tekrar dikilir. Bu esnada hiçbir ağrı hissetmemeniz için ilgili bölüme lokal anestezi yapılır.

Sancıların üstesinden gelmeyi nasıl başaracağım?

Her sancı sizi bebeğinize biraz daha yaklaştırır!
Doğum sancılarına olumlu bir yaklaşım doğum açısından çok önemlidir.



Sancıları ya da acıları düşündüğünüzde korkmaya başlıyorsanız:

- Doğuma hazırlık kursunda bu konuyu konuşunuz
- Ebenizle konuşunuz
- Kadın doktorunuzla konuşunuz
- Hastanenizde bulunan bir psikolog ile konuşunuz

Acılardan ve doğumdan korkmak, sezaryen yapılması için bir neden olmamalıdır!

Normal doğal doğuma yapılacak her tıbbi müdahalenin yan etkileri ve komplikasyonları olabilir.

Herşeyin size açıklanmasını talep etme hakkına sahipsiniz. Soru sorma hakkına sahipsiniz.

Acıları azaltmak için hangi olanaklar bulunmaktadır?

- Bu amaçla sizin yapabileceğiniz şeyler de vardır: Doğum esnasında doğru nefes alarak ve rahatlama teknikleri uygulayarak etkin şekilde yardımcı olabilirsiniz. Bunu nasıl yapacağınızı doğum hazırlıklarında öğrenirsiniz.
- Hangi beden durumunda kendinizi iyi hissettiğinizi anlamak için deneme yapınız. Örneğin: Yürümek, çömelmek, yatmak, banyoya yatmak
- Size eşlik eden kişiye size masaj yapmasını söyleyin.
- Bazı hastaneler örneğin homeopati ya da akupunktur gibi ek tedavi yöntemleri de sunmaktadır. Aroma terapisi de ağrıları azaltabilir.
- Size ağrı kesici ilaç da verilebilir.

Belden iğne ile uyuşturma nedir?

İnce bir hortum üzerinden vücudunuza ağrı kesici ilaç verilir.

Bu işlem bel kemiği bölümünde yapılır.

Bu uyuşturma şekline peridural anestezi de denir, kısaca: PDA.

Böylece çok daha az ağrı hissedersiniz.

Bununla beraber doğum sancılarını biraz olsa da hissetmeniz önemlidir: Böylece doğumun bitimine doğru son sancılarla birlikte siz de bebeğin dışarı itilmesine katkıda bulunabilirsiniz.

Karnın ve kalçanın içindeki ve bacaklardaki hissin geri gelmesi doğumdan bir ya da iki saat sonrasına kadar sürebilir.



Size bir sonda da takılabilir.
Sonda, idrarın tasfiye edilmesini sağlayan küçük bir hortumdur.

Bel iğnesi ile uyuşturma konusundaki bilgileri anestezi bölümünün görüşme saatlerinde de alabilirsiniz.
Bu konu ile ilgili olarak doğum için kayıt yaptırdığımız hastaneden bilgi alabilirsiniz.

Doğum sonrası evresi: Doğumdan sonra neler olur?

Bu aşama on dakika ile bir saat arasında sürebilir.
Bu süre içinde bebeğiniz ile birlikte doğum salonunda kalırsınız.



Bebek, ebe ya da kadın doktoru tarafından muayene edilir.

Halk arasında eş olarak da adlandırılan plasenta rahmin duvarından ayrılır.
Hafifçe ıknmanız da gerekebilir.
Plasenta yumuşaktır. Vajinadan dışarı kayar.

Plasenta kendiliğinden ayrılmazsa, kadın doktoru tarafından çıkarılması gerekir.

Bunun için size kısa bir narkoz ya da belden iğne ile anestezi uygulanır.

Apış arası kesilmişse, şimdi dikilir.
Bu amaçla lokal anestezi uygulanır.

Doğumdan sonra az miktarda kanama olur ve bir süre devam eder.

Buna haftalık akıntı denir.

Bu kanama yaklaşık 4 ila 6 hafta arasında devam eder.

Doğumdan sonraki ilk saatler tanımak ve emzirmeye başlamak açısından çok önemlidir.



Bebeği ilk kez tanıma

Bu tanıma sizin ile bebeğiniz arasında güçlü bir bağın oluşmasını sağlar.

Sizin durumunuz ve bebeğin durumu iyiye, bebek hemen çıplak üst bedeninizin üzerine yatabilir.

Bu şekilde bebeğiniz ve siz cilt teması yoluyla birbirinizi hissedebilirsiniz.

Şimdi bebek sizin kokunuzu alabilir ve kalp atışınızı duyabilir.

Bebek kalp atışınızı karnınızda geçirdiği zamandan tanımaktadır.

Alışmış olduğu bu ses bebeği sakinleştirir.

Emzirme

Doğumdan hemen sonra anne memesinin içinde süt oluşur.
Ebe, bebeği nasıl göğsünüze yaslamanız gerektiğini size gösterecektir.
Meme uçlarının önce emzirmeye alışmaları gerekecektir.

Aşağıdakiler gerçekleşene kadar bir kaç gün geçer:

- ▶ Meme uçlarının emzirmeye alışmaları
Başlangıçta meme uçlarının ağırdığını hissedebilirsiniz.
- ▶ Göğüslerinizin çok miktarda süt üretmeye alışmaları
- ▶ Bebeğin emmeyi öğrenmek için sabırla denemeye devam etmesi



Sabırlı olun!
Hastanedeki ebeler, emzirme danışmanları ve çocuk hemşireleri sizin hizmetinizde olacaklardır.

Anne sütü bebeğiniz için en iyi şeydir.
Anne sütünün içinde enfeksiyonlara karşı

koruyan maddeler bulunur.
Yani anne sütü bebeğinizin bağışıklık sistemini güçlendirir.

Bununla beraber emzirmenin mümkün olmadığı haller de vardır.

Böyle bir durumun söz konusu olması halinde ebeler, emzirme danışmanları ve çocuk hemşireleri size bebeği nasıl şişeden süt vererek iyi besleyebileceğinizi izah ederler.



Ne zaman hastaneden çıkabilirim?

Ne zaman eve gidebileceğiniz sizin ve bebeğinizin durumuna bağlıdır.

Normalde **3 olanak** vardır:

1. Ambulant doğum:

- ▶ Bu durumda doğumdan sonraki 24 saat içinde evinize gidebilirsiniz.
- ▶ Durumunuzun kontrol edilebilmesi için doğumdan sonra en az 6 saat süreyle hastanede kalmanız gereklidir.
- ▶ Hastanede bir gece de kalabilirsiniz.
- ▶ Evinizde size bakabilecek bir ebeye ihtiyacınız vardır.
- ▶ Bu ebeyi doğumdan önce bulmuş olmanız gereklidir.
- ▶ Hastalık sandığı bu ebenin masraflarını karşılar.
- ▶ Bu ebe, başlangıçta her gün evinize gelir.
- ▶ Sizinle ve bebeğinizle ilgilenir.

- Doğumdan önce bir çocuk doktoru bulmuş olmanız gereklidir.
- Bu doktora ilk kez en iyisi çocuğun ilk 3 yaşam günü içinde gitmenizi öneririz. Doktor bebeğinizi muayene eder ve iyi gelişip gelişmediğini kontrol eder.

2. Doğal normal doğumdan sonra hastaneden çıkma

- Bu durumda doğumdan sonraki 3., 4. ya da 5. gün evinize gidebilirsiniz. Sizin ve bebeğinizin nasıl olduğuna bağlı olarak.
- Bu durumda da bir ebe evinize gelebilir.
- Hastaneden 4. günden ÖNCE çıkarsanız, takip eden bakım ve danışma masraflarını hastalık sandığı karşılar.
- Eğer çocuğunuz zamanından önce dünyaya geldiyse, bu durumda ne zaman eve alabileceğiniz bebeğin nasıl geliştiğine bağlıdır.
- Eğer ikiz ya da daha çok bebek dünyaya getirdiyse, bu durumda onları ne zaman eve alabileceğiniz nasıl geliştiklerine bağlıdır.

3. Sezaryen doğumdan sonra hastaneden çıkma

- Bu durumda doğumdan sonraki 5., 6. ya da 7. gün evinize gidebilirsiniz.
- Bu durumda da bir ebe evinize gelebilir.
- Hastaneden 6. günden ÖNCE çıkarsanız, ebe tarafından bakım masraflarını hastalık sandığı üstlenir. Daha sonra üstlenmez.

Lohusalık: Bu süre içinde neler önemlidir?

Doğumdan sonraki 6 ila 8 haftalık süre lohusalık olarak isimlendirilir. Bu süre sizin ve bebeğiniz için olduğu gibi, partneriniz için de önemli bir süredir.

Siz ve bebeğiniz yorucu olan doğumdan sonra dinlenme fırsatını bulursunuz. Birbirinizi tanımak için zamanınız olur.

Vücudunuzda bu süre içinde değişiklikler olacaktır:

- Doğum yaralarının iyileşmesi gereklidir
- Rahim tekrar küçülecektir
- Anne sütü üretimi son hızla çalışmaya başlar
- Hormonlar yeni duruma uyum sağlar
- Dolaşım sisteminiz yeni duruma uyum sağlar

Bu süreçler çok kuvvet gerektirir. Çok dinlenmeye ihtiyaç duyarsınız ve bu nedenle kendinizi yormamanız gereklidir.

Bu süre içinde partneriniz ve sizin için önemli olan diğer tüm insanlar size çok iyi destek olabilir.

Sorularınız ya da emin olmadığınız konular varsa, destek alınız!

Tüm iletişim adreslerini bu broşürün son bölümünde bulacaksınız.





Çan şeklindeki emici başlıkla doğum

Çan şeklindeki emici başlıkla doğum tipine vakumla doğum da denir.

Bu doğum tipinde çan şeklindeki emici bir başlık bebeğin başına yerleştirilir ve bu şekilde doğum desteklenir. Bu yöntem 100 doğumdan 7'sinde uygulanmaktadır.

Çok nadir durumlarda çan şeklindeki emici başlığın yerine forseps denilen metal alet kullanılır.

Forseps denilen bu metal alet ile bebeğin başı kavranır ve bu şekilde doğum eylemi desteklenir.

Doğumun çan şeklindeki emici başlıkla ya da forseps ile desteklenmesi ne zaman gerekir?

- ▶ Eğer bebek yeteri derecede oksijen alamıyorsa
- ▶ Doğum eylemi ilerlemiyorsa
- ▶ Artık bitkin haldeyseniz ve bu nedenle bebeği kendi gücünüzle dünyaya getirebilecek durumda değilseniz.

Ne zaman çan şeklindeki emici başlıkla ya da forseps denilen metal alet ile doğum yapılması mümkün olur?

Ancak rahim ağzı artık tamamen açılmışsa ve bebeğin başı yeteri derecede aşağı inmişse.

Sezaryen ile doğum

Sezaryen bebeği dünyaya getirmek için uygulanan bir operasyondur.

Bu amaçla cerrah karın duvarından ve rahimden geçen bir kesi yapar. Bebek bu kesinin içinden çıkarılarak alınır.

Tüm annelerin üçte birinde doğum bu şekilde gerçekleşir.

Sezaryen bazen planlanarak yapılır. Bununla beraber planlanmayan sezaryenler de vardır.



Planlanan sezaryen

Planlanan sezaryen ile doğuma primer sezaryen de denir. Planlanan sezaryen doğum sancılarının başlamasından önce yapılır.

Bu uygulama çeşitli nedenlerden dolayı **mutlaka gerekli** olabilir.

Örneğin:

- ▶ Hamilelik esnasında problemler olmuşsa
- ▶ Annenin bir hastalığı nedeniyle doğal normal doğumun çok tehlikeli olması söz konusuysa
- ▶ Bebeğin bir hastalığı nedeniyle doğal normal doğumun çok tehlikeli olması söz konusuysa
- ▶ Bebek karnın içinde çapraz pozisyonda yatıyorsa ya da normal doğal doğumun mümkün olmadığı başka bir pozisyonda yatıyorsa
- ▶ Anne daha önce birkaç kez sezaryen ile doğum yapmışsa
- ▶ Plasenta rahim ağzının önünde bulunuyor ve böylece bebeğin çıkışını engelliyorsa
- ▶ İkiz-üçüz vs. doğumlarında

Bununla beraber **aşağıdaki durumlar** da vardır:

Planlı sezaryen ile doğum yapılması ihtimali çok fazla olmakla beraber, doğal normal doğum yapılması da mümkündür.

Örneğin:

- ▶ Bebek, poposu aşağı dönük pozisyonda yatıyorsa Burada doğum pozisyonuna kalça gelişi denir.
- ▶ Anne daha önce bir kez sezaryen ile doğum yapmışsa
- ▶ İkizler dünyaya gelecekse, fakat bunun haricinde ek tıbbi problemler beklenmiyorsa

Bebek açısından en iyisi sezaryenin hamileliğin 39. ya da 40. haftasından itibaren yapılmasıdır. Hem sizin hem de bebeğinizin sağlık durumu iyiye, planlı sezaryen 39. haftanın tamamlanmasından önce yapılmamalıdır (yani en erken 38 hamilelik haftası artı 6 gün geçtikten sonra).

Planlı sezaryen doğum için size verilen günden önce doğum sancılarınızın gelmesi ya da amniyon kesesinin patlaması durumuyla karşılaşabilirsiniz. Böyle bir durumda mutlaka hastaneye gitmeniz gerekir.

Bebeğimi normal doğal doğumla dünyaya getirebilecek miyim, yoksa sezaryen yapılması mı gerekecek?

Bu kararı hamileliğin başlangıcında vermeniz gerekli değildir.

Kadın doktorunuza sorunuz.
Ebenize sorunuz.

Bazen daha çok başlarda sezaryen yapılması için önemli bir neden ortaya çıkar.
Bazen de bu tip bir neden ancak hamileliğin sonuna doğru ortaya çıkar.

Başlangıçta sezaryenin gerekli olduğu kanısı oluşabilir. Örneğin bebeğiniz yanlamasına yatıyorsa. Ama bu durum daha değişebilir.

Bebeğiniz daha sonra dönerse ve başı aşağı doğru olacak şekilde yatmaya başlarsa, normal doğal bir doğum mümkün olur.

Tıbbi bir gerekçe olmadan sezaryen yapılması ya da yapılmaması konusunda verilecek kararda, başka çocuk isteyip istemediğiniz sorusu da rol oynar.
Yapılan her sezaryen, daha sonraki hamileliklerde problemlerle karşılaşma riskini artırır ve doğurganlık, yani gebe kalabilme ve çocuk sahibi olabileme yeteneğinizi tehlikeye düşürebilir.



Önceden planlanmayan sezaryen

Önceden planlanmayan sezaryen ile doğuma sekonder sezaryen de denir.

Önceden planlanmayan sezaryen ancak doğum sancılarının başlamasından sonra ya da amniyon kesesinin patlaması halinde yapılır.

Önceden planlanmayan sezaryen için gerekçeler:

- ▶ Bebeğe çok az oksijen geliyorsa
- ▶ Doğum ilerlemiyorsa
- ▶ Çok kanama varsa
- ▶ Bebeğin göbek kordonunun sarkması halinde
Bu, göbek kordonunun bebeğin başının önünde yer alması anlamına gelir.
Bu durum bebek için tehlike oluşturur.
- ▶ Plasentanın ayrılması halinde

Acil sezaryen:

Doğum süreci esnasında aniden annenin ya da bebeğin sağlığını tehlikeye düşürecek bir durum ortaya çıkması halinde mutlaka acil sezaryen yapılması gerekir.

Böyle bir durumda herşey çabuk yapılmalıdır. Bazen sezaryen doğrudan doğruya doğum salonunda yapılır ve anne bu esnada tam narkoz altındadır (genel anestezi). Doğumda size eşlik eden kişinin bu ameliyat esnasında yanınızda bulunması mümkün değildir.

Sezaryende neler olur?

Hazırlık

Önce kadın doktorunuz size sezaryen ile ilgili herşeyi açıklayacaktır.

Bir anestezi uzmanı ameliyat esnasında hiçbir acı hissetmemenizi sağlar. Anestezi uzmanı ameliyattan önce size nasıl bir anestezi uygulanacağı konusunda bilgi verecektir.

Doktorlarla yapacağınız görüşmede doğal olarak sorularınızı da sorabilirsiniz. Size sezaryenin ya da anestezinin yol açabileceği sonuçlar hakkında bilgi verilir.

Bu konu ile ilgili olarak bir bilgilendirme broşürü bulunmaktadır. Bu belirli bir formülerdir. Doktorunuz bu formüleri sizinle birlikte dolduracaktır. Bunun diğer bir ismi de: Sorumluluğu üstlenme (Revers) belgesidir. İmzanız ile ameliyatı ve anesteziyi kabul ettiğinizi onaylamış olursunuz.

Ameliyattan önce

Ameliyat esnasında aç olmanız gereklidir. Bu, planlanan sezaryenden önceki gece saat 24:00'ten sonra hiçbir şey yememeniz ve hiçbir şey içmemeniz gerektiği anlamına gelir.

Muhtemelen kasık kemiğinin üzerinde kalan, mahrem yerlerinizi çevreleyen kıllar traş edilir.

Dolaşım sisteminizin stabil kalması için size bir infüzyon verilmesi de mümkündür.



Bunun ardından doktorunuz size sürekli bir idrar kateteri takacaktır.

Bu, idrar borusunun içine geçirilen ince bir hortumdur. Bu şekilde ayağa kalkmanıza ve tuvalete gitmenize gerek kalmadan idrar torbasının boşalması mümkün olur.

İdrar kateteri ancak, sezaryenden sonra kendi gücünüzle tuvalete gidebilecek kadar iyi duruma gelmenizden sonra çıkarılır.



Belden iğne ile anestezi – yerel anestezi:

Yerel anesteziye vücudun yalnız bir bölümü ağrı hissetmeyecek duruma getirilir.

Ancak acil bir sezaryende ya da belden iğne ile anestezinin mümkün olmaması halinde genel anestezi yapılır. Genel anesteziye tam narkoz altında olursunuz.

Ameliyat salonuna getirilmenizden sonra size belden iğne ile anestezi (belden vurulan iğne) uygulanır. Korkmayın, adı kadar ürkütücü bir şey değildir. Belden iğne ile anestezi biraz rahatsız edici olabilir. İğnenin yapılmasının ardından doktorunuz genelde buz ile, belden iğne ile anestezinin etkisini gösterip göstermediğini, yani acı hissedip hissetmediğinizi kontrol eder.

Ardından karnınız ve mahrem yerleriniz bir dezenfeksiyon maddesi ile esaslı bir şekilde temizlenir.



Ameliyattan hemen önce

Kollarınız üst gövdenizin soluna ve sağına gelecek şekilde uzatılır ve sabitlenir.

Ameliyat güvenliği açısından ne kadar az hareket ederseniz o kadar iyi olacaktır.

Dolaşım sisteminizin stabil kalması için size bir infüzyon verilir. Ayrıca örneğin nabzınızı ve tansiyonunuzu gözetim altında tutmak amacıyla çeşitli aletlere de bağlanırsınız.

Vücudunuz büyük, steril bir bez ile örtülür. Steril, bezin tam olarak temiz ve mikropsuz olması anlamına gelir.

Partneriniz sizin yanınıza, başınızın hemen yanına oturabilir.

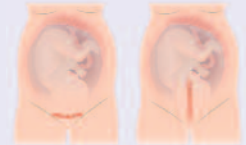
Bununla beraber ne siz ne de partneriniz, bezin altında kalması nedeniyle karnınızı göremezsiniz.

Ameliyat

Ameliyat kesi şekli normal olarak yanlamasıdır: Kesi yaparken ileride yara izinin mümkün olduğu kadar görünmemesine dikkat edilir.

Nadir durumlarda göbek deliğine doğru uzunlamasına bir kesi yapılması gerekir.

Belden iğne ile anestezi sayesinde operasyon esnasında



her hangi bir ağrı hissetmezsiniz. Bununla beraber bir basınç ve bir gerilme hissedersiniz. Bu his bebek karnınızdan dışarı çekilirken daha da kuvvetlenebilir. Ebe, bebeğinizi ılık bir bezin içine koyarak eline alır.



Bir çocuk doktoru ya da ebe bebeğinizi muayene eder ve sağlığının iyi olup olmadığını kontrol eder.

Bebeğinizi sevebileceğiniz ve emzirebileceğiniz ilk yerin operasyon salonu mu yoksa uyanma odası mı olacağı hastaneye göre değişir.

Bazı hastanelerde bunu ancak tekrar doğum hizmetleri bölümüne geri getirildikten sonra yapabilirsiniz.

Kadın doktoru plasentayı rahim duvarından çıkarır.

Rahim duvarı ve cilde kadar olan diğer tüm tabakalar dikilir. Cilt ise bir iplikle ya da klemenslerle kapatılır.

Sezaryen yaklaşık olarak 20 ila 35 dakika sürer.

Sezaryenden sonra

Yaklaşık olarak 2 saat daha gözetim amacıyla uyanma odasında tutulursunuz. Burada örneğin rahimin tekrar büzülüp büzülmediği ve kanamanızın normal olup olmadığı izlenir.

İhtiyacınız varsa, size ağrı kesici ilaç verilir.

Eğer belden iğne ile anestezi yapıldıysa, bacaklarınıza tekrar his gelene kadar uyanma odasında kalırsınız.

Herşey yolundaysa, tekrar doğum salonuna geri getirilir ya da doğrudan doğruya lohusalık bölümüne getirilirsiniz. Bu uygulama da hastaneden hastaneye değişir.

Bebeğinizin sağlığı iyiye, doğumdan hemen sonra size verilebilir.

Bazı bebekler sezaryenden sonra kısa bir süre boyunca nefes almakta zorluk çekerler ve desteklenmeleri gerekir. Yani bebeğin 1 ila 2 saat arasında bebek bölümünde gözetim altında tutulması gerekebilir.

Sezaryen yapılabilmesi için size genel anestezi uygulandıysa, bu durumda sevebilmeniz için bebeğinizin hemen size verilmesi mümkün olmayacaktır. Tamamen uyanmanıza kadar belirli bir süre geçecektir. Bununla beraber size eşlik eden kişi bu süre içinde bebeğinizin yanında olabilir ve onu okşayabilir.

Bebeği ilk kez tanıma

Vücut teması yeni doğan her bebek için ve anne ile bebek arasındaki ilişki açısından çok önemlidir. Yoğun vücut teması sayesinde anne daha kolay anne sütü üretebilir ve böylece bebeğinizi başarı ile emzirmeniz mümkün olur.

Bu, özellikle sezaryen ile yapılan bir doğumdan sonra önemlidir.

Eğer ağrılarınız varsa ya da henüz o kadar iyi hareket edemiyorsanız, emzirmede de problemlerle karşılaşabilirsiniz.

Bazen sezaryenle doğum yaptıktan sonra bebeğinizi başarı ile emzirebilmeniz için başlangıçta çok sabırlı olmanız ve desteklenmeniz gerekebilir. Bu konuda ebeniz ya da çocuk hemşiresi size yardımcı olacaktır.

Bebeğinizi ilk kez ne zaman görebileceğinizi sorun.



Sezaryenle doğumdan sonra lohusalık

Genelde sezaryenden yaklaşık olarak 6 saat sonra ayağa kalkılabilir.

Bununla beraber hareket yeteneğiniz ağrılar ve belden iğne ile anestezinin etkisi sonucunda kısıtlı olacaktır.

Bu nedenle özellikle başlangıçta çok yardıma ihtiyacınız olacaktır, örneğin iyi bir emzirme pozisyonu bulmak ve bebeğinize iyi bakabilmek için.

Ne zaman klinikten taburcu edileceğiniz sizin ve bebeğinizin sağlık durumuna bağlıdır. Kendinizi eve gidebilecek durumda hisseder hissetmez taburcu edilmeniz mümkündür.

Ne kadar erken klinikten çıkarsanız, ailenizin evde sizi desteklemesi o kadar önem kazanır. Ayrıca bir ebinin evinize gelerek, sizinle ve bebeğinizle ilgilenmesi de önemlidir.

Sezaryen bir karın ameliyatıdır, bu nedenle yaklaşık 12 hafta bir süre dikkatli olmanız ve kendinizi yormamanız gereklidir:

Ağır kaldırmamalısınız ve spor yapmamalısınız.

Diğer zorlu ve yorucu işleri yapmaktan da kaçınmalısınız.

Sezaryenle doğumdan sonra problemsiz olarak emzirmeyi başarmanız genelde daha uzun sürecektir – böyle bir durumda ebenizin ya da çocuk hemşiresinin yardımına başvurunuz.



Hayal kırıklığına uğradınız mı, üzgün müsünüz?

Sezaryenin gerekmesi nedeniyle yapılması halinde birçok kadın hayal kırıklığına uğrar ve üzülür. Özellikle normal, doğal bir doğum yapmak

32 istemişlerse ve bu mümkün olmamışsa.

Siz de mi böyle düşünüyorsunuz?

Bu son derece normaldir.

Hisleriniz hakkında açıkça konuşunuz!

Eğer bu deneyim sizi üzüyorsa, size yük oluşturuyorsa, yardıma başvurunuz!

Size kimler yardımcı olabilir?

- Bir psikolog
- Bir psikoterapi uzmanı
- Bir ebe
- Bir kadın doktoru

Bu broşürün son bölümünde danışma merkezlerinin iletişim adreslerini de bulacaksınız.



Sezaryenle doğumun ilerideki hamilelikler ve doğumlar üzerindeki etkileri

Sezaryen sonucunda rahim duvarında bir yara izi kalır.

Bu, ilerideki hamilelikler ve doğumlar için belirli bir riskin olduğu anlamına gelir.

Bu nedenle doktorlar birçok kadına bir sonraki hamilelikte de sezaryenle doğum yapmalarını tavsiye etmektedir.

Bununla beraber bazen normal, doğal doğum yapılması da mümkündür.

Normal, doğal doğum yapıp yapılamayacağı çeşitli durumlara bağlıdır.

Örneğin ilk sezaryenin hangi nedenle yapılmış olduğu önemlidir.

Sezaryenle doğum yaptıktan sonra tekrar hamile kalırsanız, aşağıda konuları iyice araştırınız:

- ▶ Normal, doğal doğumun hangi avantajları ve hangi dezavantajları vardır?
- ▶ Yeniden sezaryen yapılmasının hangi avantajları ve hangi dezavantajları vardır?

Mevcut olanakları konuşunuz ve kadın doktorunuz ile birlikte nasıl hareket edeceğiniz hakkında karar veriniz. İkinci bir uzmanın fikrini de alabilirsiniz.

Şu ana kadar üç kez ya da daha fazla sezaryenle doğum yaptıysanız, tekrar hamile kalmanız durumunda bebeğinizi ancak sezaryenle dünyaya getirebilirsiniz.



Normal, doğal doğum ya da sezaryen: Risklerin karşılaştırılması

En baştan şu söylenebilir: Sezaryen için tıbbi bir neden yoksa, normal doğal doğum sizin için ve bebeğiniz için daha iyidir.

Sizin için söz konusu olan riskler

Normal doğal doğum da olsa, sezaryen de olsa: Doğum esnasında hayatınızı kaybetme ihtimali Avusturya'da çok, çok azdır. Her doğumda riskler bulunur, ama bunlar çok azdır. Eğer endişeleriniz ya da anlamadığınız bir şey varsa, kadın doktorunuza danışınız.

Aşağıda belirtilen riskler hem normal doğal doğumda, hem de sezaryenle doğumda aynı ölçüde azdır:

- ▶ Tromboz tehlikesi: Kanın pıhtılaşması (pıhtı oluşumu) çeşitli önlemlerle önlenir.
- ▶ Lohusalık depresyonu
- ▶ Rahim sarkması
- ▶ Doğumdan sonra cinsel yaşam

Aşağıdaki alanlarda normal doğal doğum ile sezaryenle doğum arasında farklılıklar bulunmaktadır:

- ▶ Bazen sezaryenle doğumdan sonra emzirmede karşılaşılan problemlerin ortadan kalkması daha uzun sürebilir.

- Normal doğal doğumda hastanede kalma süresi daha azdır.
- Normal doğal doğumda anestezi ile bağlantılı enfeksiyonlar ve problemlerle daha nadir karşılaşılır.
- Sezaryenle doğum yapan kadınlar sık sık yara bölgesinde hissedilen ağrılardan şikayet etmektedir.
- Bunun haricinde bazı kadınlar sezaryenle doğumdan sonra hayal kırıklığına uğramakta ve normal doğal doğum yapamadıklarına üzülmemektedirler.
- Kanamalar ve cerrahi komplikasyonlar önceden



planlanan sezaryende, önceden planlanmayan sezaryene oranla daha nadir başgöstermektedir.

- İdrar inkontinansı (idrar kaçıırma):

Kadının istemeden idrar kaçırmaya sezaryenden sonra daha az rastlanır. Normal doğal doğum ile sezaryenle doğum arasındaki

bu fark, annenin yaşı ve ağırlığı ne kadar fazla ise ve ne kadar çok çocuğu varsa, o kadar daha azdır.

- Gaita inkontinansı (büyük abdest kaçıırma): Anne, büyük abdestini ve barsak gazlarını kontrol edemeyebilir. Ama bu soruna ancak nadir durumlarda rastlanır. Örneğin zor geçen normal doğal bir doğumdan ya da acil bir sezaryenden sonra.

Bebeğiniz için riskler

Bebeğinizin sağlığının ağır derecede zarar görmesi riski genel olarak son derece azdır.

Yeni doğan bebeklerin ölmesi ya da beyin kanaması ya da sinir sisteminin zarar görmesi gibi ağır yaralanmalar çok nadir görülmektedir – 1000 doğumdan birinde.

Böyle bir tehlike zor geçen normal doğal doğumlarda ve acil sezaryen yapılması halinde biraz daha yüksektir.

Hamileliğin 39. haftasının tamamlanmasından önce yapılan sezaryenlerde yeni doğan bebeklerde daha sık nefes darlığı görülür. Böyle bir durumda kuvözde bakım yapılması ve bebeğin yeni doğanlar için öngörölmüş yoğun bakım ünitesine getirilmesi gerekebilir.



İlerideki hamilelikler için geçerli riskler

Sezaryenle doğum yapmış olan kadınlar daha sonra genel olarak daha az hamile kalmaktadırlar. Bununla beraber bu durumun sezaryen ile bağlantılı olup olmadığı kesin şekilde bilinmemektedir.

Bebeğin ölü olarak doğmasına daha önce sezaryen ile doğum yapmış kadınlarda, normal doğal doğum yapmış kadınlara oranla biraz daha sık rastlanmaktadır. Bununla beraber bebeğin ölü olarak doğması çok nadir bir durumdur.

Daha önce sezaryenle doğum yapılmışsa, plasenta çok aşağıda olabilir. Bu durum kanamaya ya da erken doğuma yol açabilir. Rahmin ameliyatla alınması da gerekebilir.



Aşağıdaki tablolarda

olası riskler genel olarak görülmektedir

Normal doğal doğum ve sezaryenle doğum:

Normal doğal doğumdaki ve doğum sonrasındaki riskler

Sık:	<ul style="list-style-type: none">• Kanamalar• Doğum ağrıları
Nadir:	<ul style="list-style-type: none">• Bebekte sinir yaralanmaları• İdrar inkontinansı (idrar kaçırma)• Cinsel temas esnasında acıma
Çok nadir:	<ul style="list-style-type: none">• Rahmin ya da vajinanın sarkması• Doğum sonrası depresyon (post partum depresyon) – lohusalık depresyonu da denir• Vajina-apış arası bölgesinde ağrılar• Genital bölgede yaralanma• Bebekte beyin kanamaları• Plasentanın atılmaması Plasentanın ya da plasentanın bir kısmının rahmin içinde kalması• Gebe kalabilme yeteneğinin azalması• Ek bir müdahale yapılmasının gerekmesi• Annenin ölümü• Bebeğin ölümü



Sezaryenle doğum esnasındaki ya da ardından ortaya çıkan riskle

Sık:	<ul style="list-style-type: none">• Kanamalar• Yara ve dikiş bölgelerinde ağrılar• Başlangıçta emzirmede problemlerle karşılaşılması• Bir sonraki hamilelikte tekrar sezaryenle doğum yapılması gerekir
Nadir:	<ul style="list-style-type: none">• Enfeksiyonlar• Bebeğin, bebek yoğun bakım ünitesine götürülmesi (neonataloji ünitesi)• Bebekte kesilme sonucu yaralanmalar• Bebeğin doğumdan sonraki duruma uyum sağlamakta güçlük çekmesi• İdrar torbası ya da idrar borusunun yaralanması• Bir sonraki hamilelikte plasentanın önde olması (Placenta praevia)• Bir sonraki hamilelikte rahim yırtılması (uterus rüptürü)
Çok nadir:	<ul style="list-style-type: none">• Trombo emboli• Bir sonraki doğumda bebeğin ölü doğması• Genital bölgede yaralanma• Bebekte beyin kanamaları• Çocukta muhtemelen daha fazla şeker hastalığı (diabetes mellitus) ve astım riski• Gebe kalabilme yeteneğinin azalması• Ek bir müdahale yapılmasının gerekmesi• Doğumdan sonra yoğun tıbbi önlemlerin alınmasının gerekmesi• Rahim çıkarılması• Annenin ölümü• Bebeğin ölümü



Benim için doğru olan yol



Başarılı bir doğum için geçerli bir formül yoktur.

Her kadın kendisi için doğru olan yolu bulmalıdır.

Her şeyi önceden planlamak mümkün değildir – farklılıklar ve dolambaçlı yollar olabilir.

Normal doğum yapılması planlanmışken, sezaryen yapılması da gerekebilir.

Anne olacak kişi iyi bilgilendirilmiş ve

doğuma hazırlanmışsa ve ayrıca doğumdan aşırı derecede korkmuyorsa, doğum memnuniyeti en yüksek düzeyde olacaktır.

Yapılan araştırmalar bunu göstermiştir.

Onun için doğuma hazırlanmak önemlidir.

Sorularınız varsa ne yapabilirsiniz?

- ▶ Serbest çalışan bir ebeye başvurunuz.
- ▶ Hastanedeki ebe-danışma merkezine başvurunuz.
- ▶ Kadın doktorunuza danışınız.

Bebeğinizin doğumu ile ilgili olarak doğru kararı vermek için ne yapmalısınız?

Aşağıdaki soruların cevaplarını düşünün:

- ▶ Hangi doğum şeklinin uygulanmasını istiyorum? Neden?
- ▶ Bu doğum şeklinin benim ve bebeğim için hangi avantajları var?
- ▶ Bu doğum şeklinin benim ve bebeğim için hangi dezavantajları olabilir?
- ▶ Diğer bir doğum şeklinin benim ve bebeğim için hangi avantajları ve dezavantajları olabilir?
- ▶ Kararım artık kesin mi, yoksa hala emin değil miyim?
- ▶ Bana hangi doğum şekli tavsiye edildi?
- ▶ Bu öneri benim arzularıma uyuyor mu?
- ▶ Şu ana kadar kim beni bilgilendirdi?
- ▶ İyi bilgilendirildiğimi düşünüyör müyüm? Yoksa ikinci bir uzmanın fikrini de almak istiyör müyüm?
- ▶ Bebeğimin doğumunda yanımda kimin olmasını istediğimi biliyor müyüm?
- ▶ Hastanede neler olacağı konusunda bilgi aldım mı?



Nereden yardım alabilirim?

Doğum klinikleri

Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien – AKH
Währinger Gürtel 18–20
1090 Wien
T: 01/404 00-285 30

Krankenhaus Nord – Klinik Floridsdorf
Brünner Straße 68
1210 Wien
T: 01/277 00-4700

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital
Langobardenstraße 122
1220 Wien
T: 01/288 02-3850

Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
T: 01/601 91-4734 oder
01/601 91-4750

Krankenanstalt Rudolfstiftung
Juchgasse 25
1030 Wien
T: 01/711 65-4712

Krankenhaus Hietzing
Wolkersbergenstraße 1
1130 Wien
T: 01/801 10-2299

Wilhelminenspital
Montleartstraße 37
1160 Wien
T: 01/491 50-4710

St. Josefs Krankenhaus
Auhofstraße 189
1130 Wien
T: 01/878 44-4426

Ebeler

Österreichisches Hebammengremium Landesgeschäftsstelle Wien
Am Mühlwasser 95
1220 Wien
T: 01/260-5251
www.hebammen.at

Hebammenzentrum – Verein freier Hebammen
Lazarettgasse 8/1B/1
1090 Wien
T: 01/408 80 22
www.hebammenzentrum.at
E: freie-hebammen@hebammenzentrum.at

Familienhebammen und Hebammenstützpunkte der Stadt Wien – MA 15
(Viyana Belediyesinin aile ebeleri ve ebe destek noktaları)
www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/eltern-kind/geburt/familienhebammen.html

Sunulanlar:

- Ücretsiz doğuma hazırlık kursları
- Tek kişilik danışma
- Baby-Treff (bebekli anne buluşmaları)
- Emzirme danışmanlığı ve emzirme grubu
- Doğum sonrası jimnastik ve egzersizler
- Riskli hamilelikte ev ziyaretleri

Hizmet noktaları:

Town Town
Schnirchgasse 12/2, 1030 Wien
Erişim: Thomas-Klestil-Platz
T: 01/4000-876 37

Geyschlägergasse 2–12
1150 Wien
T: 01/982 25 00

Dresdner Straße 73
1200 Wien
T: 01/331 34-202 79

Langobardenstraße 128/12
1220 Wien
T: 01/285 45 37

Hamile kadınlar, anneler ve ebeveynler için hizmetler

Frauengesundheitszentrum FEM Nord im Krankenhaus Nord/ Klinik Floridsdorf
Brünner Straße 68/A3/Top 14
1210 Wien
T: 01/277 00-5600
Teklifler: Alman, İngilizce, Farsi, Polonya, Türk
www.fem.at

FEM Elternambulanz im Wilhelminenspital (Wilhelminen Hastanesindeki Ebeveyn Kliniği)
Montleartstraße 37
1160 Wien
T: 0650/546 30 66
Teklifler: Alman, Türk, Farsi/Dari, Polonya

Frauengesundheitszentrum FEM Süd im Sozialmedizinischen Zentrum Süd (Sosyal Sağlık Merkezi Güney – Kadın Sağlığı Merkezi)
Kundratstraße 3
1100 Wien
T: 01/601 91-5201
Teklifler: Alman, Türk, Boşnakça/Sırp/Hırvat, Arapça, İngilizce, Farsi/Dari, Polonya
www.fem.at

Familienzentren der Kinder- und Jugendhilfe (Viyana Belediyesi Aile Merkezleri)

MA 11'in servis telefonu:
T: 01/4000-8011
Aile Merkezlerinin adreslerini bu adreste bulabilirsiniz:
www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/familienzentren.html

Sunulanlar:

- Ebeveyn okulu
- Ebeveynler için danışma
- Tek kişilik danışma
- Babytreff (bebekli anne buluşmaları)
- Ebeveyn-Sağlığı konuşmaları
- Tıbbi danışma hizmetleri
- Aşılar
- Çocuk doktoru tarafından gerçekleştirilen muayeneler
- MA 15 Belediye Dairesinin genel tıp hekimleri tarafından gerçekleştirilen muayeneler

NANAYA Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern (Hamilelik, Doğum ve Çocuklarla Yaşam Merkezi)

Zollergasse 37
1070 Wien
T: 01/523 17 11

Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenrechtschaft WPPA (Viyana Bakım ve Hasta Hakları Avukatlığı)

Schönbrunner Straße 108
1050 Wien
T: 01/587 12 04
Pazartesisden Cumaya, 8:00 ila 16:00 arasında
E: post@wpa.wien.gv.at

Sezaryenden sonra danışma Bayan Mag^a Judith Raunig Klinik ve Sağlık Psikologu

T: 0699/1945 3010
www.nach-dem-kaiserschnitt.at
E: info@nach-dem-kaiserschnitt.at oder judithraunig@hotmail.com

Sunulanlar:

- Doğum ve sezaryen konularında danışmanlık
- Sezaryenle doğum yapmaları nedeniyle sorunlarla karşılaşan kadınlar için seminerler

Genç anneler

Young Mum – Begleitung für schwangere Teenager (Hamile genç kadınlara eşlik etme)
St. Josef Krankenhaus Wien
Auhofstraße 185, 1130 Wien, 1. OG
resmi iş saatleri: Pazartesisden cumaya 8–13 saat
T: 01/878 44-7311
youngmum@sjk-wien.at
www.young-mum.at

Kriz durumunda yardım

Sosyal Psikiyatri Acil Servisi
T: 01/313 30

Viyana Belediyesinin 24-Saat Kadın İmdat Telefonu

T: 01/717 19

Bebek ile ilgili problemlerde yardım

Säuglings-Psychosomatik mit Schrei-Ambulanz im Wilhelminenspital (Wilhelminen Hastanesindeki Bebek Psikomatiji ve Ajlama Kliniği)

Montleartstraße 27
1160 Wien
T: 01/491 50-2912

Baby-care-Ambulanz (Bebek Bakım Kliniği)

im Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
T: 01/601 91-2680

Spezialambulanz für peripartale Psychiatrie (Peripartal Psikiyatri Kliniği)

Montleartstraße 37
1160 Wien
T: 01/491 50-8114

Burada ruhsal sorunlar ile ilgili olarak yardım alınabilir, örneğin doğumdan sonra depresyona girilmesi durumunda.

Hukuki ve sosyal konular

MAG Elf – MA 11 belediye dairesinin servis telefonu:
T: 01/4000-8011

Uzmanlar

Bu broşürün hazırlanmasında aşağıda isimleri belirtilen uzmanların katkıları olmuştur:

Univ.Profⁱⁿ Drⁱⁿ Angelika Berger, MBA

Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien

MR Dr. Georg Braune

Ärztchamber Wien (Viyana Tabipler Odası)

Renate Großbichler-Ulrich, MLS

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital

Christa Hauser-Auzinger, MSc

Österreichisches Hebammengremium (Avusturya Ebeler Kurulu),
Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien

Mag^a Claudia Hopfinger-Uhl

Semmelweis-Frauenklinik (Semmelweis Kadın Kliniği)

Ao. Univ.Prof. Dr. Martin Langer

Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien

Profⁱⁿ DDrⁱⁿ MMag^a Barbara Maier

Wilhelminenspital

Univ.Prof. Dr. Paul Sevelda

KAV-Fachkommission Gynäkologie (Hastaneler Birliđi – Jinekoloji Komisyonu)

Ao. Univ.Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger

Wiener Frauengesundheitsbeauftragte (Viyana Kadın Sağlığı Görevlisi)

Künye

Medya sahibi ve İçerik sorumlusu:

Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele
Wiener Programm für Frauengesundheit
in der MA 24 – Strategische Gesundheitsversorgung
Brigittenauer Lände 50–54/Stiege 2/5. Stock, 1200 Wien,
T: 01/4000-842 00

Redaksiyon:

Mag^a Drⁱⁿ Christina Bässler
Viyana Kadın Sağlığı Programı
Mag^a Alexandra Beurle
Viyana Kadın Sağlığı Programı
Julia Griebaum, BSc

Son okuma:

Mag^a Katharina Maier

Redaksiyon Leicht Lesen:

capito Wien

Metin kontrolü ve kalite etiketi:



Düzen: Mag^a Gisela Scheubmayr / subgrafik

Kapak fotoğrafı: © iStock, RealCreation

Fotoğraflar: Sayfa 4–19, 21, 23–25, 27–29, 31, 34, 37–39, 41: © shutterstock
Sayfa 28, 30, 32, 33, 36, 40: © iStock

Baskı: Print Alliance

Yeni baskı ve güncellenen adresler, 2019.



Diese Broschüre unterstützt die Wiener Gesundheitsziele 1 und 5

WGZ 1: Von Anfang an gesundheitliche Chancengerechtigkeit für Kinder und Jugendliche erhöhen



WGZ 5: Gesundheitskompetenz der Wiener Bevölkerung stärken

