

Türkisch

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten



Anne Sağlığı

Bilgiler ve İrtibat Partneriniz



Göçmen Kadınlar İçin Çok Dilli Rehber – 7 Dilde Mevcut

 MSD
MSD for mothers

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.



Müttergesundheit

Informationen und Ansprechpartner

Ein mehrsprachiger Wegweiser für Migrantinnen

In 7 Sprachen erhältlich

Herausgeber – Konzeption, Inhalt, Erstellung

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6, 30175 Hannover

www.ethnomed.com

Redaktion: Ramazan Salman, Lea Bröckmann,
Elena Kromm-Kostjuk, Nadine Norton-Erichsen,
Laura Przybyla

Übersetzung: Dolmetscherdienst –
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Lektorat: Bernd Neubauer

Gestaltung und Satz: eindruck.net

Bildquellen: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Fotolia

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht ausschließlich aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Eine andere Verwendung als im gesetzlich festgelegten Rahmen bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. Bitte schreiben Sie uns.

2. Auflage, Stand: September 2018

Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:
Arabisch, Deutsch, Englisch, Kurdisch, Russisch,
Serbokroatisch und Türkisch.

Dieser Wegweiser ist im Rahmen der bundesweiten Initiative des Projekts „Mit Migranten für Migranten (MiMi)“ zur Stärkung der Müttergesundheit bei Migrantinnen entstanden.

Die Initiative wurde durch das Unternehmen MSD SHARP & DOHME GMBH gefördert und ist Teil des weltweiten Corporate Social Responsibility Programms „MSD for Mothers“ zur Unterstützung von Frauengesundheit.

Anne Sağlığı

Bilgiler ve İrtibat Partneriniz

Göçmen Kadınlar İçin ok Dilli Rehber – 7 Dilde Mevcut

Bu broşür belirtilen dillerde mevcuttur:
Arapça, Almanca, İngilizce, Kürtçe, Rusça, Sırpça-Hırvatça ve Türkçe.

İçindekiler

Başlarken	5
Hamilelik	6
Çocuk Sahibi Olma İsteği	8
Hamilelik Danışmanlığı/Hamilelik İle İlgili Çatışma Danışmanlığı	9
Hamilelik Süresince Refakat	10
Koruyucu Sağlık Muayeneleri	10
İş Yeriyle İlgili Yasal Mevzuatta Herşey – Anneliğin Korunması Kanunu	12
Hamilelikte Beslenme ve Hareket	14
Alkol, Sigara, İlaçlar ve İlegal Uyuşturucular	17
Hamilelikte Aşılar	19
Hamilelikte Seyahat	19
Hamilelikte Cinsellik	20
Hamilelikte Şikayetler	20
Hamilelikte Ciddiye Alınması Gereken Hastalıklar	22
Doğumla İlgili Önemli Konular	26
Doğuma Hazırlık Kursları	26
Kadın Doğum Merkezleri	27
Doğum	29
Doğumdan Sonraki Kontroller	31
Doğumdan Sonra	34
Doğum Sonrası Bakım	34
Doğum Sonrası Jimnastik	35
Sağlıklı Kalmak	35
Bebeğinizin Güvenli Olarak Uyuması	37
Emzirme ve Gebelikten Korunma	38
Emzirme	38
Hamilelikten Sonra Gebeliğe Karşı Korunma	43
Kavramlar Dizini	44
Adresler ve Muhataplar	50

Başlarken

Heyecanla beklenen hamilelik dönemi bir kadının hayatında zaman zaman önemli değişiklikleri de beraberinde getirmektedir. Çocuk sahibi olma sevinciyle beraber bazen hamilelikle birlikte karşılaşılabilecek durumlar da tedirginliğe neden olmaktadır. Bu sadece sağlıkla ilgili olan bir durum değildir. Kadınlar bu yeni durumun üstesinden gelebilecek gücü belki kendilerinde göremeyebilir, özellikle de farklı nedenlerden dolayı sağlık sistemini çok iyi bilmiyorlarsa.

Almanya'da doğum öncesi koruyucu sağlık kontrolleri düzenli olarak yapılır ve anne çocuk sağlığına yönelik muayenelerden oluşur. Özellikle göçmen kimlikli olup Almanya'da henüz kısa bir süreden beri ikamet eden kadınlar bu konu hakkında genelde yetersiz bir bilgiye sahiptir. Bunun nedeni ise Almanya'daki sağlık hizmetlerini yeterince bilmemeleri ve dil engelinden dolayı erişimde zorluk yaşamalarıdır.

Anne adayı dünyaya getireceği çocuğundan dolayı çok sevinçli olsa da ve hamileliğin güzel bir olay olmasına karşın hamilelikte zaman zaman şikayetler de ortaya çıkabilmektedir. Bu rahatsızlıkların bazıları bu rehberde ele alınacak, hamilelikte ortaya çıkabilecek hastalıklar anlatılacak ve anne adayının belli durumlarda sağlık hizmetinden faydalanmasının önemi üzerinde durulacaktır.

Kadınların kültürel veya dilsel kimliklerinden bağımsız olarak fırsat eşitliği kapsamında düzenli doğum öncesi koruyucu sağlık kontrollerinden faydalanmasına katkı sağlamak adına „Etno Tıp Merkezi (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)“ olarak bizler, sponsorlarımızın ve kadın sağlığı uzmanlarımızın desteği ile elinizdeki rehberi hazırladık. Hamilelik dönemi ve sonrasındaki beden sağlığı ile ilgili kapsamlı bilgilerin yanında bu rehberde Almanya'daki doğum öncesi koruyucu sağlık kontrolleri sistemi ve işyerindeki hukuki konularla ilgili olarak da detaylı bilgiler bulabilirsiniz. Ayrıca kadın doktoru ve ebeinin rolü, Almanya'daki muhtemel doğum yapılacak yerlerin avantaj ve dezavantajları gibi konulara da bu rehberde yer verilecektir. Bu sayede hamile olan kadınlara doktor ve/veya ebe ziyaretlerinde veya diğer uzman personel ile görüşmelerinde faydalı olabilecek ön bilgiler verilmektedir.

Tüm annelere ve çocuklarına en başta sağlık diliyor, bu broşürün buna bir nebze de olsa katkı sağlamasını umut ediyoruz.

Hamilelik

Örneğin adetleriniz kesildiği veya göğüslerinizde gerginlik hissettiğiniz için hamile olduğunuzu düşünüyorsanız, kadın doktorunuza gidebilir veya evde gebelik testi yapabilirsiniz.

Kadın sağlığı ve doğum uzman hekimine jinekolog (Gynäkologe) da denmektedir.

İdrar testi şeklindeki gebelik testleri „Drogerie“ ve eczanelerden edinilebilir. Bu test sayesinde adet kesilmesinin daha ilk gününde gebelik hormonu olan Humanes Choriongonadotropin (HCG) tespit edilebilmektedir. Elinizde pozitif bir gebelik testi varsa, kadın doktorunuzun **mua-yenehanesini** arayarak bir randevu alın. Burada gebelik testi tekrarlanır ve gerekirse gebeliğin teyidi için bir **ultrason** muayenesi yapılır. Bazı sorunlu durumlarda kan testi de yapılabilir. Bu amaçla sizden bir miktar kan alınır. Kan numunesi daha sonra laboratuara gönderilir ve hamile olup olmadığınız ve hamileliğinizin hangi aşamada olduğu tetkik edilir. Genel olarak evde yapacağınız bir gebelik testi yerine doğrudan kadın doktorunuza giderek muayene olma imkanına sahipsiniz.

Rehberin bu bölümünde hamilelikte ortaya çıkabilecek çeşitli durumlar hakkında bilgi bulabilirsiniz. Burada çocuk sahibi olma arzusu, gebelik belirtileri, koruyucu sağlık kontrolleri, kadın doktoru ve **ebenin** önemi, ayrıca gebelikte şikayetler ve komplikasyonlar gibi konular üzerinde durulacaktır. Bu bölümde çok sayıda faydalı pratik bilgi ve uyarıya yer verilmiştir. Buna rağmen sizi rahatsız eden belirsiz durumlarda, korku, endişe ve şikayetlerinizde lütfen doktorunuza veya ebene nize müracaat edin.

Alman Ceza Kanunu 203 Mad. göre Sır Saklama Yükümlülüğü

Almanya’da doktorlar, psikologlar, danışma merkezlerindeki çalışanlar, sosyal çalışmacılar ve sosyal pedagoglar **sır saklamakla yükümlüdür** ve ancak hastalarının muvafakat etmesiyle başka kişilere onlar hakkında bilgi aktarabilirler.

Masrafların Karşlanması

Gebeliğin tespiti, koruyucu sağlık kontrolleri, dahil olan doktorlar ve ebeler tarafından doğuma kadar ve doğum sonrası takip ve refakatla ilgili masraflar Kanuni Sağlık Sigortası tarafından karşılanmaktadır.

Bireysel sağlık hizmetleri (**IGeL**) olarak adlandırılan ve ilave muayene ve tetkikleri teşkil eden hizmetler bunların dışında kalmaktadır. Kanuni Sağlık Sigortası'nın bu hizmetleri de karşılaması için takip eden doktorun söz konusu ilave muayene ve tetkikleri gerekli görmesi gerekiyor.

Özel Sağlık Sigortanız varsa kendi Sağlık Sigortanıza müracaat ederek hangi muayene ve tetkik için hangi masrafların iadesi söz konusu olduğunu öğrenin.

Mülteci Yardım Kanunu

Mülteci Yardım Kanunu'na göre gerekli şartları taşımaları durumunda anne adayların ve **lohusa kadınların** tıbbi ve bakım yardımı ve takibi, ebe yardımı, ilaç, sargı ve tedavi edici araçların masrafları devlet tarafından karşılanmaktadır.

Bu kanun ilke olarak iltica talebinde bulunanlar, Almanya'yı terk etme yükümlülüğü olanlar, örn. müsamaha belgesi sahibi olanlar ve Almanya'da geçici bir ikamet izni verilen diğer yabancılar için geçerlidir. Ayrıca ilgili resmi daire, tavsiye edilen **koruyucu aşlar** ve tıbben öngörülen koruyucu sağlık kontrolleri dahil olmak üzere, gerekli doktor ve dış hekimi muayenelerini sağlamaktadır.





Çocuk Sahibi Olma İsteği

Çocuk sahibi olmak isteniyorsa, bunun öncesinde sizi ve bedeninizi öngörülen bir hamileliğe en iyi şekilde hazırlayacak tedbirler alınabilir:

- Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı doktorunuza giderek komple check up yaptırabilirsiniz. Bu esnada aşılama durumunuz kontrol edilir ve gerekirse aşı korumanız yenilenir. Bazı durumlarda hamilelik gerçekleşmeden bunun yapılması daha iyidir. Kadın doktorunuz bu konuda size yeterli bilgi verecek ve imkanlarınızı gösterecektir.
- Diş hekimine gidiniz! Diş hekiminiz olası hastalıkları fark edebilir ve önleyici tedavide bulunabilir. Araştırmalara göre bunun yapılmasında fayda var, çünkü bazı enfeksiyonlar erken doğum riskini (sekiz kat) artırmaktadır.

- Besin çeşitliliğine dayalı bir beslenme tarzı, sağlıklı kalmak için her zaman çok önemlidir. Bebeğinizin gelişiminde özellikle gelişiminin çok erken bir evresinde **folik asit** gibi özel besin maddelerine ihtiyaç duyduğu için, uygun bir beslenmeye dikkat edilmesi önemlidir. Tam tahıllı ürünler, yeşil sebze, fındık ve ceviz folik asit içermektedir. Doktorlar genelde bunlara ilaveten folik asit preparatlarının da alınmasını tavsiye etmektedir. Doktorunuz ve eczacınız size bu konuda yeterli bilgi verebilir.
- Kahve ve siyah çay çocuk sahibi olma isteği varsa hem kadın hem de eşi tarafından sadece sınırlı bir şekilde tüketilmelidir.
- Bazı ilaçlar doğurganlığı etkilediği için, eşinizin veya sizin ilaç kullanması durumunda takibinizi yapan doktora başvurmanız gerekir.
- Alkol ve nikotin sağlığını kapsamlı olarak tehdit etmektedir. İçerdiği zehirli maddeler sizin ve eşinizin doğurganlığını etkiler. Bundan dolayı ikiniz de bundan vazgeçin!

Hamilelik Danışmanlığı/ Hamilelik ile ilgili Çatışma Danışmanlığı

Hamileliğiniz ile ilgili belirsizliklerde hamilelik danışmanlığı ve hamilelik ile ilgili çatışma danışmanlığı sunan bir danışma merkezine gidebilirsiniz. Danışma hizmeti ücretsizdir ve anonim kalarak, yani adınızı ve irtibat bilgilerinizi vermenize gerek kalmadan sunulur.

Danışma merkezinde yapılacak görüşmeler size tıbbi, hukuki ve sosyal konularda açıklayıcı bilgiler sunarak sizi desteklemeyi amaçlamaktadır. Sunulan hizmetler:

- Haklardan faydalanmak için bilgiler,
- Sosyal ve ekonomik yardım konularında danışma
- Konut aramada danışma ve
- Çocuk bakıcılığı imkanlarıyla ilgili bilgiler.

Danışmaya gelirken yanınızda refakatçi bir kişi (örn. kız arkadaşınız, aile üyesi veya partneriniz) getirebilirsiniz.

Kişisel nedenlerden dolayı hamileliğin sonlandırılması yönünde bir karar alacak olursanız hamilelik ile ilgili çatışma danışmanlığı sunan bir danışma merkezine gitmenizi öneririz. Almanya'da **gebeliğin sonlandırılması (kürtaj)** cezasız olarak yapılabilmesi için kanunda kesin olarak öngörölmüş düzenlemelere uygun davranılması gerekmektedir. Bundan dolayı gebeliğin sonlandırılması ancak aşağıdaki koşullar altında uygulanabilir:

- Doldurulan on ikinci gebelik haftasına (GH) kadar,
 - „danışma kuralını“ yerine getirmek suretiyle veya
 - kürtaj için kriminolojik (tecavüz) bir neden söz konusu ise veya
- gebelik süresince, eğer kürtaj için tıbbi bir neden varsa.

Özgürce karar verme

Hamile kadın çocuğu doğurmak veya kürtaj yaptırmak isteyip istemediğine kendisi karar verir. Kimse onu kürtaja zorlayamaz.

Almanya'da sonlandırılan gebeliklerin çoğu danışma kuralından sonra gerçekleşmektedir. Bu kurala göre gebeliğin sonlandırılması gebeliğin ancak ilk on iki haftası süresince mümkündür. Erken bir evrede danışarak bilgi almak önemlidir. Hamile kadının gebelik çatışma danışmanlığı danışma merkezinde danışarak bilgi aldığına dair bir belge gerekmektedir. Bu belgeyi ve gerekirse masrafların karşılanacağına dair bir belgeyi daha sonra kadın doktoruna ibraz etmesi gerekiyor. Danışma görüşmesi ile gebeliğin sonlandırılması arasında en az üç gün olmalı.

Gebeliğin sonlandırılması danışma kuralından sonra gerçekleşecek olursa hamile kadın masrafları kendisi karşılaması gerekiyor. Masrafları tek başına karşılayamayacak olursa, bu durumda Sağlık Sigortası'na masrafların karşılanmasına dair bir dilekçe verilebilir. Kendi geliri (tek başına) yeterli olmaması durumunda masraflar belli koşullarda karşılanmaktadır. Gebelik çatışma danışmanlığı kapsamında size bu konuda da bilgi veriliyor.

Tıbbi veya kriminolojik bir gösterge varsa masraflar Kanuni Sağlık Sigortası tarafından karşılanır.

Hamilelik Süresince Refakat

Doğumdan önce ve sonra gerçekleşen çeşitli koruyucu sağlık muayenelerine bir doktor veya bir ebe refakat eder. Almanya'da doktor ve ebe seçimi herkes için serbesttir. Önemli olan muayenehanesinde doktorunuza veya ebenize gittiğinizde veya ebe size, evinize geldiğinde **Sigorta Kimlik Kartınızı** (Versichertenkarte) yanınızda bulundurmanızdır.

Koruyucu Sağlık Muayeneleri

İlk koruyucu sağlık muayenesinde anne adayına genelde **Anne Sağlığı Kayıt Defteri** (Mutterpass) verilir. O andan itibaren anne ve çocuğunun sağlığı gebelik süresince belgelenir. Ayrıca doktor, gerekli hallerde işverene ve Sağlık Sigortasına verilmek üzere ücret karşılığında gebelik belgesi düzenleyebilir.

Gebeliğin başlamasından 32. haftaya kadar olan süre zarfında koruyucu sağlık muayeneleri iki haftada bir yapılmaktadır. Her ay ve/veya iki haftada bir yapılan muayeneler arasında şu kontroller vardır:

- Ağırılık ve tansiyon ölçümü (Yüksek tansiyon örn. „gebelik zehirlenmesi“ (Gestoz/ Gebelik Toksemisi) için bir belirti olabilir.
- Kan tahliliyle kandaki **demir** değerlerine bakılması (Parmaktan veya kulak memesinden kan alınır)
- İdrar tahlili yapılarak şeker ve proteine (Albümin) bakılması (örn. enfeksiyon bulunmadığını kanıtlamak veya gebelikte diyabet bulgularını erken evrede tespit etmek için).
- Örn. çocuğun hangi konumda bulunduğunu anlamak için karın bölgesinin elle yoklanması.

Aylık olarak yapılan rutin muayenelerin ötesinde bazı ileri testler ve tahliller de yapılmaktadır:

- Kan grubu ve RH faktörü, ayrıca **Hepatitis B**, Lues ve **HIV** tespiti için kan tahlilleri. HIV testi muvafakat alınarak yapılmaktadır. Ancak bu tahlil önemli, çünkü sonucun pozitif çıkması durumunda çok sıkı bir muayene takibi gerekecektir. Böylece henüz doğmamış olan çocuğun korunması için tedbirler alınabilir.
- **Klamdiya** belirtilerini test etmek için numune alınması ve idrar testi.

- Üç adet ultrason muayenesi. İlk tarama dokuzuncu ile on ikinci gebelik haftasında (GH) uygulanır. İkinci tarama 19. ile 22. GH’nda ve üçüncüsü ise 29. ile 32. GH’nda. Taramalar opsiyonlu olup anne adayı tarafından reddedilebilir, ancak erken bir evrede örn. çocukla ilgili eksik bir gelişmeyi tespit etme imkanı sunmaktadır. Ultrason muayenesiyle ayrıca çocuğun anne karnındaki konumu, kalp atışları ve gelişimi kontrol edilir. Kontroller bundan başka çoklu gebelik ve çok çeşitli belirtilerin tespitine yaramaktadır. **Fetüs** veya anne ile ilgili dikkat çekici durumlarda kadın doktoru ileri düzeyde **prenatal** kontrollerin yapılmasını öğürebilir, ki bunlar da Kanuni Sağlık Sigortası tarafından karşılanmaktadır. Ancak her annenin yine de her türlü ileri prenatal kontrolü (Örn. ense kalınlığı ölçümü) kabul veya reddetme hakkı bulunmaktadır.

Rutin kontrollerin tamamı bir ebe veya muayene eden doktor tarafından da yapılabilir eğer doktor normal bir gebelik seyrini belgelediye. İlave kontroller, örn. ultrason muayeneleri gibi, takibini yapan doktor tarafından yapılır.

Gebelikte diyabet testi

24. ile 28. gebelik haftalarında gebelik diyabeti testi yaptırmakta fayda vardır. Bu test koruyucu sağlık kontrollerinin bir parçası olup Sağlık Sigortaları tarafından karşılanmaktadır. Test esnasında şekerli su içirilir ve daha sonra bir kan testi yapılır. Test sonucu belirtiler sunuyorsa ikinci bir test gerekli hale gelir. Gebelikte diyabet doğumla ilgili riskleri de beraberinde getirebilir ve çocuğun sağlığını ömür boyu etkileyebilir. Birçok durumda beslenme yapılacak değişikliklerle bu riski azaltmak mümkündür. Diğer diyabet çeşitlerinden farklı olarak gebelik diyabeti kural olarak doğumdan sonra geçer.

İş Yeriyle İlgili Yasal Mevzuatta Herşey – Anneliğin Korunması Kanunu

Ön bilgi: Anneliğin Korunması Kanunu (MuSchG) çalışan işçi ve memur hamile ve emziren kadınları korumaktadır, serbest çalışanları değil!

Hamile kadınlar kanunen gebelikleriyle ilgili olarak işverenlerini hemen bilgilendirmek zorunda değildirler. İşyerindeki Anneliğin Korunması Kanunu kapsamındaki koruma ise ancak işvereninizi bilgilendirdikten sonra devreye girer. İşveren bir doktor raporu veya ebenin düzenleyeceği bir belge isteyebilir. Bu düzenlemelerden dolayı çıkacak masrafları işveren karşılamak zorundadır.

Hesaplanan doğum tarihinden altı hafta önce anne için Anneliğin Korunması Kanunu devreye girer ve bu tarihten itibaren işe gitmek zorunda değildir ve evde kalabilir. Anneliğin Korunması Kanunu'na göre hamile bir kadının hesaplanan doğum tarihinden önceki son altı haftasını çalışarak geçirmesi tamamen kendi isteğine bağlıdır. Anne doğumdan altı hafta (çoklu doğumda on iki hafta) sonrasına kadar hiç bir şekilde çalıştırılmaz. Hamile ve emziren kadınlar mesai yapmaya zorlanamaz, 20.00.-06.00 saatleri arasında veya Pazar ve tatil günlerinde çalıştırılmaz.

Anneliğin Korunması Kanunu anne adayını ve henüz doğmamış çocuğu tehlikelere karşı korumayı amaçlamaktadır. İş yeri, anne adayın veya henüz doğmamış çocuğun sağlığı için bir tehlike oluşturuyorsa veya anne adayın, örn. şikayetleri veya komplikasyonlar nedeniyle sağlık yönünden kısıtlanması söz konusu olduğunda o zaman bir çalışma yasağı getirilebilir veya iş göremezlik raporu düzenlenebilir. Çalışma yasağı ile iş göremezlik arasındaki sınır çok hassastır ve doktor tarafından **hasta öyküsünün (anamnez)** detaylı olarak incelenmesi sonucu tespit edilir. Anne adayı açısından ise şöyle bir fark ortaya çıkar:

- Çalışma yasağı belgelenirse, bu durumda anne adayına işvereninden „Anneliği Koruma Ücreti“ (Mutterschutzlohn) diye adlandırılan tam maaş ödenir.
- Doktor tarafından iş göremezlik raporu düzenlenmesi durumunda anne adayına rapor tarihinden itibaren altı hafta süreyle maaşı ve devamında sağlık sigortası tarafından hastalık parası ödenir (Maaşın %70'i, en fazla net maaşın %90').

Çeşitli çalışma yasakları mevcut olup bütün gebelik süresince öngörülebildiği gibi zaman olarak sınırlandırılabilir de. Aynı şekilde bütün iş faaliyetlerini kapsayabildiği gibi sadece belirli faaliyetlerle sınırlı kalabilmektedir. En son seçenekte işverene işyeri hekimi ile işbirliği halinde hamile çalışanı için iş yerinde anne adayını



ve doğmamış çocuğunu tehlikeye atmayacak bir iş ve görev sağlaması için imkan tanınması lazım. Çalışma yasağı ile ilgili yetkili makam değişebilmektedir. Yasağın nedeni hastalık ise, bu durumda muayene eden kadın doktoru bu raporu düzenlemekle yetkilidir. Çalışma yeri gebelikle uyumlu değil ancak hamile çalışan sağlıklı ise, o zaman işveren iş hekimiyle beraber çalışma yasağını belgeler, eğer uyumsuzluk için bir çare bulunamıyorsa.

Anneliğin Korunması Kanunu anne adayını ayrıca hamilelik süresince ve doğumdan dört ay sonrasına kadar işten çıkarılmasına karşı korur. Sadece istisnai durumlarda ve denetleyici kurumun incelemesi sonucu hamile bir çalışan kadının işten çıkarılması mümkündür. Anne adayının söz konusu korumadan istifade edebilmesi için işverenin, çalışanını işten çıkarmak istediğini bildirmeden önce onun hamile olduğunu bilmesi gerekir. Hamile çalışan kadın iş saatleri içerisinde, herhangi bir telifi çalışma gerekmesizin veya ücretinde kesintiye gidilmeksizin koruyucu sağlık muayenelerine gidebilmektedir, şayet randevuları daha farklı saatlerde alamıyorsa.

İşverenler emziren çalışanlarına çocuklarını emzirme imkanı tanımak zorundalar. Bu imkan Anneliğin Korunması Kanunu'na (MuSchG) göre günde en az iki defa yarımşar saat veya günde bir defa 45 dakika şeklinde sağlanması gerekiyor. Çalışma yeri yakınında emzirme imkanı yoksa, anneye emzirmek için günde bir defa olmak üzere en az 90 dakikalık bir zaman tanınır. Emzirilen sürelerin daha sonra çalışılarak telifsi gerekmemektedir ve ücrete de yansıtılması gerekiyor.

Ev işlerinde yardımcı eleman için müracaat

Hamileler için, özellikle çocukları varsa, günlük yaşamın üstesinden gelmek zor olabilir. İşte tam da bu durumlarda partnerinin veya diğer aile üyelerinin kendisine destek vererek yanında olmaları çok önemlidir. Aile içinden ev işlerinde kimse yardımcı olamıyorsa veya riskli bir hamilelik durumu var ve bunun için istirahat verilmişse, bu durumda ilgili sağlık sigortasına müracaat edilerek **ev işlerinde yardımcı eleman** (Haushaltshilfe) için talepte bulunabilir. Sağlık sigortası müracaatı inceleyerek ev işlerinde yardımcı personelin gerekli olup olmadığına karar verir. Söz konusu sosyal yardım ve müracaat formunun doldurulması konusunda doğrudan kendi sağlık sigortanıza başvurmanız gerekir.

Hamilelikte Beslenme ve Hareket

Sağlıklı ve dengeli beslenme, ayrıca düzenli olarak hareket etme hayatın her aşamasında sağlıklı olmak için önemlidir. Özellikle gebelik esnasında beslenme ve hareket belirleyici bir rol oynamaktadır, çünkü bunlar hem çocuğun gelişmesi ve sağlığını hem de annenin sağlığını önemli derecede etkilemektedirler. Hamilelik süresince yetersiz beslenmenin önlenmesi üzerinde durulması gerekiyor,

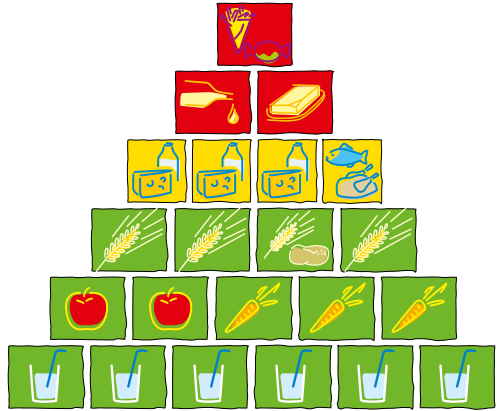
çünkü bu durum gebelikte ve doğumda şikayetlere ve hastalıklara, aynı şekilde çocuğun gelişiminde bozukluklara yol açabilmektedir. Anne adayları gebelik süresince yeterince beslenemez ve besin maddelerini alamazsa, **rahim** ve **placentada** kan dolaşımı yeterince sağlanamaz. Bu durum doğmamış çocuğun oksijen ve besin maddeleriyle yetersiz beslenmesine neden olabilir. Diğer taraftan „iki kişilik beslenmek de“ sağlıklı değildir. Yani sağlıklı bir ölçü önemli. Sağlıklı kilo alma annenin hamilelikten önceki kilosuna da bağlıdır. Kadın doktorunuz ve ebenizden bu konuda detaylı bilgi alabilirsiniz.

Beslenme Önerileri

Hamileler için önerilen beslenme biçimi hamile olmayanlara göre çok farklı değil. İstisna teşkil edenler, folik asit, **iyot**, demir ve **kalsiyum** gibi „kritik“ besin maddeleridir. Dengeli beslenmek için düzenli olarak sebze ve meyve de tüketilmeli ve beslenme mümkünse günde beş porsiyondan oluşmalıdır. Ayrıca, örn. tam tahıllı makarna, tam tahıllı pirinç ve tam tahıllı ekmek gibi yeterli miktarda tam tahıllı ürünlerin de tüketilmesi önemlidir, çünkü bunlar **diyete lifi** açısından zengindir. Diğer taraftan yağsız et, süt ve süt ürünleri ve yağlı deniz balığı da sağlıklı ve dengeli beslenme için gereklidir. Şekerleme ve özellikle yağlı ürünler sadece ölçülü olarak tüketilmelidir.

Resimdeki beslenme piramidi dengeli beslenme ve miktarlarıyla ilgili genel bir bilgi vermektedir. Tek tek elementler farklı renklerde gösterilmiştir: YEŞİL renk bolca, SARI renk ölçülü ve KIRMIZI renk ise az miktarda tüketilmesi gerektiğini yansıtmaktadır.

Hamilelikle birlikte vücudun su ihtiyacı artmaktadır. Bu nedenle günde 1,5 l su içilmesi önemlidir. Çeşme suyu, sodyumdan fakir maden suyu, şekersiz veya az şekerli bitki ve meyve çayları bunun için uygundur.



© aid infodienst. Tasarım: S. Mannhardt

Kahve veya siyah çay tüketimi **kafein** miktarı nedeniyle sınırlandırılmalıdır, çünkü bu içeceklerin fazla tüketilmesi **düşük yapma riskini** artırabilmekte ve besinlerin alınmasını da frenlemektedir. Ancak günde üç fincana kadar zararsızdır.

Hamilelikte Uzak Durulması Gereken Gıda Maddeleri

Hamilelikte uzak durulması gereken gıda maddeleri vardır. Bunlar arasında, örn. taze, işlenmemiş süt (**çiğ süt**), çiğ sütle yapılan peynir ve pişmemiş yumurta gibi pişmemiş besin maddeleri bulunmaktadır. Yüksek enfeksiyon tehlikesi nedeniyle (Örn. **Salmonella** veya **Listeria**) çiğ etten (Tatar, Mett/domuz kıyması, çiğ sucuk, Mett-wurst/domuz kıymasından çiğ sucuk, vs.) veya çiğ balıktan (örn. Sushi) üretilmiş gıda maddeleri de tüketilmemelidir. **Toksoplazmozis** patojenleri ve olası zararlı maddeleri önlemek için kıvrık ve taze sebze her zaman yeterince yıkanmalıdır. Yüksek miktarda A vitamini içermesi nedeniyle ciğerden de uzak durulması tavsiye edilmektedir. Ayrıca içerdikleri maddelerin doğum sancılarını tetikleyebildiği için mümkünse kakule, tarçın, karanfil (baharat) veya Tonik Water (içecek)/Bitter Lemon (içerdiği **Kinin** nedeniyle) içilmesine dikkat edilmelidir.

Yemek yiyeceğiniz restoranda tercih etmiş olduğunuz yemeğin içinde örn. çiğ süt var mı diye sorun!

Vejetaryen ve Vegan Beslenme

Değişken vejetaryen bir beslenme tarzında (et ve balık tüketilmemesi gerekiyor ama genel olarak örn. süt ve yumurta gibi hayvansal gıda maddelerin tüketilmesi mümkün) yetersiz beslenme açısından normal şartlarda çok az bir risk vardır. Buna rağmen etten yoksun bir beslenmede özellikle demir eksikliğine karşı önlem alınmalıdır. Eğer vegan tarzında besleniyorsanız o zaman sizi muayene eden doktorla görüşerek tavsiyelerini almanızda fayda var, çünkü bu tarz beslenmede yeterli besin maddelerinin alınması zor görünüyor.

Hareket ve Spor

Hamilelik normal seyrediyor ve riskler biliniyor ve kontrol edilebiliyorsa, bedensel aktivite özellikle tavsiye edilmektedir. Hareket ve spor sayesinde anne adayları stresi azaltabilir ve bu sayede hamilelik esnasında da zinde kalma hissinin elde ederler. Kaslar güçlendirilmekte ve böylece örn. sırt ağrılarına karşı önlem alınmaktadır. Bisiklete binme ve yüzme gibi spor dalları önerilebilir, çünkü bu sporlarda vücut ağırlığı sadece kısmen kişi tarafından taşınmaktadır. Yüksek düşme riski barındıran spor dallarından (Ata binme, kayak yapma, vs.), takım, topla oynanan ve dövüş sporlarından, ayrıca macera spor dallarından (örn. paraşütle atlama) kaçınılması gerekir.

Doktorunuzla görüşerek spor yapıp yapamayacağınızı ve hangi sporları sorunsuz olarak yapabileceğinizi sorun. Özel olarak hamileler için jimnastik veya yoga gibi faaliyetler sunulmaktadır ve çoğu zaman Kanuni Sağlık Sigortaları tarafından da en azından bir kısmı karşılanmaktadır. Sağlık sigortanızdan bilgi alın!

Alkol, Sigara, İlaçlar ve İlegal Uyuşturucular

Hamilelik esnasında küçük miktarlarda alkol tüketimi bile anne karnındaki bebeğin bedensel ve zihinsel gelişimini olumsuz etkileyerek tehlikeye atabilir. Anne adayı alkol aldığı anda sadece kendi vücudunda değil **embriyonun** vücudunda da çok hızlı bir şekilde yayılır, çünkü ikisinin kan dolaşım sistemi **göbek kordonu** ile doğrudan birbiriyle bağlantılıdır. Alkol bir zehir olduğundan ve anne karnındaki bebeğin hazmedemediği için, bebekler genelde beyinde hasarla, psikolojik rahatsızlıklarla ve gelişim bozukluğu ile dünyaya gelirler. Buna benzer ağır rahatsızlıklar ve çocuğun engelli olması hali **Fetal Alkol Sendromu (FAS)** olarak da anılmaktadır.

Alkolden uzak durma

Bu tür riskleri tamamen önlemek için gebeliğin hiç bir evresinde alkol içilmemelidir.

Sigara sadece anne için değil anne karnındaki bebek için de zararlıdır. Göbek kordonu ve plasenta vasıtasıyla annenin aldığı tüm zararlı maddeler çocuğa aktarılır. Böyle bir durumda erken doğuma neden olabilecek gebelik komplikasyonları riski vardır. Sigara içen annelerin çocukları doğumlarında genelde daha az kilolu ve daha küçüklerdir ve hayatlarının devamında çoğu zaman **alerjiler** ve solunum yolu hastalıklarıyla boğuşmak zorunda kalırlar.

İlaç kullanımında da dikkatli olmak lazım. Eğer ilaç kullanıyorsanız bu ilaçları bundan sonra da sorunsuz bir şekilde kullanıp kullanamayacağınızı vakit kaybetmeden sizi tedavi eden doktorla /kadın doktorunuzla konuşunuz. Böyle bir durumda farklı bir ilaca devam edilmesi gerekli olabilir. Hamileliğiniz boyunca ilaç almadan önce daima doktorunuzla konuşarak çocuğunuza zarar vermediğinden emin olun.

Uyuşturucular sadece anne adayına değil anne karnındaki bebeğe de zarar verirler. Eğer uyuşturucu bağımlıysanız ve hamile kaldıysanız derhal bir uyuşturucu danışma merkezine müracaat edin.

„Her şey veya hiçbir şey prensibi“

Hamile olduğunuzdan habersiz bir dönemde çok miktarda alkol ve sigara içtiyseniz ve ilaç aldıysanız o zaman genel olarak „Her şey veya hiçbir şey prensibi“ geçerlidir. Bu şu anlama gelir, ya embriyo normal gelişir veya zarar görmüştür ve hamileliğin fark edilemeyeceği erken bir evrede ölür. Eğer hamilelik normal seyrine devam ederse o zaman embriyo zarar görmemiştir.



Hamilelikte Aşılar

Temel olarak hamilelikte çocuk için ortaya çıkabilecek riskleri önlemek adına sadece çok gerekli olan aşılar yapılmalıdır. Genel kural olarak gerçek anlamda bir enfeksiyon riski varsa aşı yapılır. Grip aşısı bunun için iyi bir örnek teşkil etmektedir ve gebeliğin 2. üç ayında özellikle önerilir. Hatta başka bir temel hastalık söz konusu ise, bu durumda gebeliğin 1. üç ayında bile önerilir. Bazı koşullarda, eğer hamile kadın seyahat edecekseniz özel aşıların yapılması gerekebilir. Bu nedenle seyahat sağlığı konusunda kapsamlı olarak danışmanız seyahat hazırlıklarının her zaman bir parçası olmalıdır.

Hamilelikte Seyahat

Hamilelikte kendinizi iyi hissettiğiniz sürece seyahat etmek mümkündür. Seyahat esnasında „Anne Sağlığı Kayıt Defteri’ni“ (Mutterpass) beraberinizde bulundurmanız önemlidir. Bazı hava yolu şirketleri sağlığını belgeleyen daha detaylı sağlık belgelerini isteyebilir. Ayrıca seyahata çıkmadan önce gideceğiniz yerdeki sağlık hizmetleri hakkında bilgi edinmeniz önemlidir.

Hava yolları şirketlerinin çoğu tekli gebeliklerde hamileleri 36. hamilelik haftasına kadar, çoklu gebelikte 32. hamilelik haftasına kadar taşımaktadır. Deniz yolu seyahat acentelerinin genelde benzer uygulamaları vardır, otobüs ve demiryolu seyahat şirketlerinin ise genelde yoktur.

Seyahat sağlığı konusunda muayene ve sonrasında doktorun verdiği bilgiler kapsamında seyahat edeceğiniz ülkede neye dikkat etmeniz gerektiği, duruma göre hangi yiyeceklerden uzak durulması gerektiği ve hangi aşıların tercihen seyahat öncesinde yaptırılması gerektiğini öğreneceksiniz.

Hamilelikte Cinsellik

Anne ve baba adayları cinsel ilişki esnasında anne karnındaki bebeğe zarar verebileceklerini ve bunun sonucunda kanama, erken doğum sancıları veya hatta **düşük** yapma durumunun ortaya çıkabileceğinden dolayı endişe duyarlar. Anne karnındaki bebek ise anne karnında güvenli bir şekilde korunmaktadır. Komplikasyonsuz bir gebelikte cinsel ilişki risk oluşturmaz.

Spermlerin sancıları teşvik eden Prostaglandin içermesi nedeniyle hesaplanan doğuma yakın günlerde cinsel ilişki doğal bir doğum yardımcısı olarak da görev yapabilir.

Güvensizlik, endişe ve korku duyduğunuzda kadın doktorunuz veya ebeniz ile bu konuları açıkça konuşmanızda fayda var. Bu sayede anlaşılmayan konuları açıklığa kavuşturmuş olursunuz.

Hamilelikte Şikayetler

Bu bölümde gebelikte sıkça rastlanan şikayetler belirtilmektedir:

Mide Bulantısı ve Kusma

Gebeliğin özellikle ilk çeyreğinde birçok kadın mide bulantısı ve kusma şikayetinde bulunur. Öneri: Sabah kalkmadan bir şeyler yemeğe çalışın.

Tansiyon Problemi

Birçok kadının gebelik süresince tansiyonu düşüktür ve baş dönmesine neden olabilir. Öneri: Açık havada bol bol hareket edin ve küçük ara öğünler veya arada bir bardak meyve suyu için.

Hazım Problemi

Hamilelerdeki **hormonal** değişiklikler bağırsak hareketlerinin azalmasına neden olur. Bunun sonucunda kabızlık ortaya çıkabilir. Öneri: Dengeli beslenin ve bol bol su tüketin!

Uyku Problemi

Hamilelikte uyku probleminin psikolojik olduğu kadar fiziksel nedenleri de olabilir. Hamileler çoğu zaman gelecekle ilgili kaygılanırlar bu da sınırlılığa neden olabilir. Hamilelik süresince bebek annenin organlarına da baskı uygular ve bebeğin tekme-lerinde olduğu gibi büyük ağırlara neden olabilir.

Demir Eksikliği

Demir eksikliği varsa, bu örn. yorgunluk, bitkinlik veya enfeksiyonlara yatkınlık gibi belirtilere yol açabilir. Ayrıca demir eksikliği anne karnındaki bebeğin eksik beslenmesine neden olabilir. Bu nedenle tüm koruyucu sağlık kontrollerinde parmaktan veya kulak memesinden alınan az miktarda kan ile hemoglobin değeri kontrol edilir. Kandaki demir değeri düşük çıkarsa kadın doktoru demir hapı yazar veya beslenmenizde değişiklik yaparak demir eksikliğini nasıl giderebileceğiniz konusunda önerilerde bulunur.

Sırt Ağrıları

Hamilelikte sırt ağrıları erken bir dönemde ortaya çıkabilir. Bunun çeşitli nedenleri vardır: Omurganın ve bağ dokusunun değişikliği, hormonal değişikliklerle bağların gevşemesi, aynı zamanda kilo alma ve göğüslerin büyümesi de sırt ağrılarının neden olabilir. Önemli olan hamilelikte artık ağır eşyaların taşınmamasıdır. Öneri: Bu konuda hamileler için sağlık sigortalarının da masrafların bir kısmını karşıladığı özel koruyucu sağlık kursları vardır. Sağlık sigortanızdan bilgi alın!

Mide Yanması

Büyüyen rahmin mideye baskı yapmasıyla küçük miktarda mide asidi tekrar yemek borusuna doğru kaçabilir ve rahatsız edici bir mide yanmasına neden olabilir. Öneri: Küçük öğünlerle beslenin, yağlı ve asitli yiyeceklerden uzak durun, belden yukarınız daha dik pozisyonda yatın. Şiddetli



mide yanmasında örn. yulaf ezmesi, beyaz ekmekek, fındık, ceviz veya bir bardak süt şikayetlere iyi gelir.

Ödemler

Hamilelikte ortaya çıkan sıvı birikmesi (Ödem) **Östrojen** hormonu miktarının daha fazla salgılanmasından kaynaklanmaktadır. Hamilenin bağ dokularında özellikle bacaklarında, ellerinde ve yüz bölgesinde daha yoğun bir sıvı birikmesi meydana gelebilir. Sıvı birikmesi ortaya çıktığında kadın doktoru ve ebeyle görüşülmesinde fayda var, çünkü ödemler Gebelik Toksikozları (Gestoz) başlangıcına da bir işaret olabilir.

Birden fazla şikayetin birlikte ortaya çıkması da mümkün veya hamilenin hiçbir rahatsızlık hissetmediği de. Şikayetlerin varlığı veya yokluğu gebeliğin seyri hakkında hiçbir şey ifade etmez. Kuşku duyulduğunda veya çok büyük şikayetlerde ciddi hastalıklara karşı önlem almak için her zaman kadın doktoruna veya ebeye müracaat etmekte fayda vardır.

Hamilelikte Ciddiye Alınması Gereken Hastalıklar

Biraz evvel belirtilen şikayetler genelde sadece can sıkıcı olarak görülse de gebelikte ortaya çıkabilecek ciddiye alınması gereken hastalıklar da vardır. Gebelikten kaynaklanan hastalıkların anne ve çocuk için ağır neticeleri olabilir. Bundan sonraki bölümde Gebelik Diyabeti, Gebelikte Depresyon ve Gebelik Toksikozları (Gestoz) detaylı olarak anlatılacaktır. Gebelik Toksikozları „Gebelikte düzensizlikler“ anlamında kullanılıyor ve „Erken Gebelik Toksikozları“ ve „Geç Gebelik Toksikozları“ olarak ikiye ayrılıyor. Erken Gebelik Toksikozları olarak örn. Hyperemesis gra-

HELLP-Sendromu

Preeklamsi'nin (gebelik zehirlenmesi) ağır bir komplikasyonunu HELLP-Sendromu oluşturmaktadır. Anne ve çocuk için böyle bir durumda hayati tehlike vardır. Bu nedenle kendisine ve henüz doğmamış çocuğuna yardımcı olunabilmesi için annenin bir an evvel hastaneye kaldırılması gerekir.

HELLP-Sendromunun öncesinde her zaman Preeklamsi şikayetleri görülemeyebilir. En sık rastlanan durumlarda kadınların sağ karın üstü bölgesinde çok şiddetli ağrıları olur, genelde mide bulantıları vardır, çıkarırlar veya ishal olurlar.

HELLP-Sendromu anne için ağır sonuçları olabilir: Akciğer ödemleri, Hemostaz (Pıhtılaşma) bozuklukları veya böbrek ve karaciğer harabiyetleri. HELLP-Sendromu anne karnındaki bebek için de yıkıcı bir etkiye sahiptir ve plasenta ayrılmasına neden olabilir. Acil durumlarda anne ve bebeğini ağır harabiyetlerden korumak ve hatta hayatlarını kurtarmak için sezeryanla doğum kaçınılmaz hale gelir.

HELLP-Sendromunun doğumdan sonra da ortaya çıkması mümkündür (vakaların %31'i)! Genel olarak önemli olan lohusa yatağında özenli bir bakımın sunulmasıdır.

vidarum sayılabilir. Böyle bir durumda hamile, kontrol dışı kusmalar ve yoğun mide bulantısı yaşar. Hyperemesis gravidarum, sıvı kaybı ve kilo kaybı ile birlikte ortaya çıkar. Bu durum birçok kadının gebeliğinin ilk aşamalarında özellikle sabah saatlerinde yaşadığı „normal“ gebelik mide bulantısı değildir. Böyle bir durumda hastaneye sevk gerekebilir.

Geç Gebelik Toksikozları olarak gebelik nedeniyle ortaya çıkan yüksek tansiyon, Preeklamsi (gebelik zehirlenmesi) ve Eklamsi (nöbet geçirme) bilinmektedir. Özellikle ağır bir komplikasyon olarak HELLP-Sendromu karşımıza çıkmaktadır:

- Gebeliğe bağlı yüksek tansiyon ilk defa 20. hamilelik haftasından sonra ortaya çıkar. Tansiyon bu aşamada ortalamanın üstünde yüksek değerlere ulaşır. Bunun sonucunda bir Preeklamsi'nin (gebelik zehirlenmesi) gelişmesi olasılığı %50'dir!
- Preeklamsi'nin (gebelik zehirlenmesi) belirtileri idrarda proteinle birlikte ortaya çıkan (çok) yüksek tansiyondur. Ağır vakalarda başka belirtiler de ilave olabilir: Tansiyonun daha da çıkması, böbrek fonksiyonların kısıtlanması, karın üstü bölgesinde ağrılar (karaciğerin de dahil olmasıyla), baş ağrısı, görme bozuklukları, ödemler, iştihayı bozuklukları, çok fazla kilo alma ve anne karnındaki bebeğin az gelişmesi (plasenta yetmezliği).

Böyle bir durumda bütün belirtilerin birlikte ortaya çıkması gerekmiyor. Bazı belirtiler kendiliğinden saptanmaz ve ancak kadın doktorundaki rutin muayene esnasında fark edilir.

- Çok nadir olarak görülen Eklamsi kendini epilepsi benzeri nöbetlerle (kriz) gösterir. Kramplar veya şuur bozuklukları meydana gelebilir.



Gebelikte diyabetten bahsedebilmek için diyabetin kadının gebeliğinde ilk defa tespit edilmiş olması gerekiyor. Daha önce de diyabet olan kadınlar bu kategoriye girmezler. Gebelikte diyabet normal şartlarda doğumdan sonra geçer, ancak takip eden gebeliklerde yeniden gebelik diyabeti hastalığına yakalanma riskini artırır. Hasta annelerin bebekleri genelde daha kilolu olarak dünyaya gelir ve bu durum da doğumda komplikasyonlara neden olabilir. Ayrıca doğumda çocuğun akciğerlerinin yeterince gelişmemiş olması tehlikesi de söz konusu olabilir. Kadınlar gebelik esnasında daha çok idrar yolları enfeksiyonuna yakalanırlar ve yüksek tansiyondan şikayetçidirler. Ayrıca bu rahat-

sızlıkları olanların yaşamlarının ileri aşamalarında diyabet tip 2'ye yakalanma riskleri artar.

Öneri: En son araştırma sonuçlarına göre daha önce gebelik diyabeti gelişmiş olan kadınlar emzirme yoluyla diyabet tip 2'ye yakalanmaya karşı korunabiliyor! Hastalanma riski bu sayede basitçe %40 oranında düşürülebiliyor.



Gebelik diyabetinin olup olmadığı ile ilgili test 24. ile 28. hamilelik haftasında yapılabilir.

Depresyon, hamilelikte en çok rastlanan rahatsızlıklar arasındadır ve ruhsal bir hastalıktır. Depresyonlara eşlik eden çeşitli belirtiler vardır, bunlardan bazıları aşağıda gösterilmiştir:

- Üzüntü
- İlgisizlik
- Suçluluk
- Özgüven Eksikliği
- Uyku Sorunları ve Yorgunluk
- Konsantrasyon Sorunları
- İştahsızlık

Gebelik depresyonu rahatsızlığı çeken kadınlar genelde gelecekteki annelik rollerinden şüphe ederler. Depresyon nedeniyle erken doğum riski ortaya çıkar ve yeni doğanlar çoğu zaman karşılaştırmalı olarak daha az kiloda olup farklılaşmış bir kalp aktivitesine sahip olurlar. Yaşamlarının devamında çocuklarda örn. duygusal yeterliliklerinde bozukluk gözlemlenmiştir. Genelde gebelik depresyonu çeken kadınlar daha önce de depresyon şikayeti olan, çok fazla sorumluluk altında ezilen ve partnerleri tarafından ve sosyal olarak da fazla destek alamayan kadınlardır. Gebelikte depresyon geçiren kadınlar genelde yeterince kilo almaz, koruyucu sağlık kontrollerine düzensiz gitme eğilimindedirler

ve bağımlılık davranışına yatkındırlar. Araştırma sonuçlarına göre gebelik diyabeti ile gebelik depresyonu arasında bağlantı vardır. Gebelikte görülen depresyonu psikoterapiyle başarıyla tedavi etmek mümkün. Ayrıca günümüzde artık gebelikte alınabilen ve anne karnındaki bebek için tehlike oluşturmayan ilaçlar da vardır. Bazı durumlarda bu ilaçlar psikoterapi boyunca destekleyici olarak kullanılmaktadır.

Doğumla İlgili Önemli Konular

Hamilelikleri esnasında birçok kadın doğumun olası seyriyle ilgili endişe duyar. Doğum seyriyle ilgili konular doğuma hazırlık kurslarında anlatılır ve özellikle hangi doğum pozisyonunun daha uygun olduğu da dile getirilir. Bu bölümde doğum hazırlık kurslarına yönelik bilgilerin yanında Almanya'da doğum için hangi Kadın Doğum Merkezlerinin kullanılabileceği ve bunların avantaj ve dezavantajları üzerinde durulacaktır. Ayrıca normal (doğal) doğumun seyri anlatılacak ve sezeryanın (Sectio) ne olduğu ve ne zaman gündeme geldiği aktarılacaktır. Bunun dışında doğumdan sonra anne ve bebeğiyle ilgili yapılması gereken kontroller de anlatılacak. Söz konusu kontroller kaçınılmazdır, çünkü anne ve bebeğinin doğumu sağlıklı bir şekilde atlattığı

diği kontrol edilerek tıbbi bir tedbirin alınıp alınmaması gerektiği tespit edilmesi gerekecektir.

Doğuma Hazırlık Kursları

Geç olmadan doğuma hazırlık kurslarının başlama tarihleri hakkında bilgi alın. Hamileliğin hangi evresinde böyle bir kursa katılmanın uygun olduğu hakkında genel bir düzenleme yok ancak böyle bir katılımın hamileliğin altıncı veya yedinci ayından itibaren olması tavsiye edilmektedir. Muhakkak zamanında kayıt olun! Doğuma hazırlık kursuna katılmak zorunlu değildir ancak böyle bir kursta hamilelere nefes alma teknikleri ve doğum pozisyonları açıklamalı olarak anlatılmaktadır. Ayrıca gidilebilecek Kadın Doğum Merkezlerinin avantaj ve dezavantajları üzerinde durularak doğumun nasıl gerçekleştiği anlatılmaktadır. Dört ebe muayenehanesi doğuma hazırlık kursu sunmakta ve bu kursa hamileler tek başına veya refakatli olarak katılabilmektedirler. Ebeler tarafından sunulan kurslar birçok sağlık sigortası tarafından karşılanmaktadır. Partnerinizin kurs ücretinin iadesinin mümkün olup olmadığı sağlık sigortasına bağlıdır ve sorulmasında fayda vardır.



Kadın Doğum Merkezleri

Almanya'da hamileler doğum yapacakları yer olarak hastane kliniği, kadın doğumevi veya kendi evleri arasında seçim yapabilmektedirler. Kanuna göre hangi doğum-evi için karar verirsiniz verin, doğum esnasında her zaman doğuma eşlik eden bir ebenin (veya bir doğum uzmanının) bulunması gerekiyor.

Doğumda size refakat edecek bir kişiyi (örn. partnerinizi) her zaman yanınızda getirebilirsiniz.

Kişi için hangi doğumevinin en uygun olduğunu tespit edebilmek için hastaneler ve doğumevleri düzenli aralıklarla bilgilendirme toplantıları yapmaktadırlar. Buralarda anne ve baba adaylarına doğumun gerçekleştirileceği yerleri görme ve soru sorma imkanı verilmektedir. Erken bir dönemde ve evinize mümkünse yakın bir doğumevine karar kılarak müracaat işlemlerinizi yapmanız mümkün olacak ve böylece doğuma az bir süre kala yerine getirilmesi gereken formalite kalmayacaktır.

Eğer doğum başlıyor ve siz de önceden herhangi bir hastaneye müracaat etmediyseniz, sorun değil! İstedığınız hastaneye gidebilirsiniz, yeter ki kadın doğum servisi olsun!

Kadın Doğum Servisi Olarak Hastane

Son yıllarda Almanya'da çocuk dünyaya getiren kadınların %98'inden fazlası doğum yapacakları yer olarak hastaneyi seçtiler. Siz de hastanede doğum yapmak istiyorsanız, o zaman bu hastanenin bir kadın doğum servisi olması gerekir. Böyle bir hastanede doğum uzmanlarından oluşan bir ekip –kural olarak ebe, doğum uzmanı, çocuk doktoru ve anestezi uzmanlarından oluşur – 24 saat hazır bulunur. Beklenmeyen komplikasyonlarda ekip derhal müdahale edebilir ve uzmanlık alanının gerektirdiği gibi tıbbi yardımda bulunabilir. Aynı zamanda doğumu gerçekleştirenlerin isteği üzerine ağrı kesiciler veya epidural anestezi (PDA) için **anestezik ilaçlar** verilebilir. Bu gibi imkanların varlığını bilmek bile destekleyici olarak kabul edilebilir. Bazı hastaneler bunun dışında **Rooming-In** (hastanede bebeğin anneye aynı odada bulunması) veya doğum için örn. doğum küveti gibi doğum yatağına başka alternatifler sun-

maktadır. Daha önce hastanenin kadın doğum servisini görmeye gidiyorsanız bu konuda da bilgi alın.

Doğum iyi geçtiyse ve anne ile bebek sağlıklı ve kendilerini iyi hissediyorlarsa, o zaman doğumdan bir kaç saat sonra hastaneden taburcu olmaları mümkündür. Böyle bir doğuma hastaneye yatış yapılmadan doğum denir. Bu isteğinizi duruma göre hastane personeline bildirin.

Doğumdan sonra bir kaç gün daha hastanede kalırsanız, bu durumda doğum hastanede yatarak gerçekleşmiş demektir. Böyle bir imkana, doğum sorunsuz gerçekleşmiş ve sizin ve bebeğinizin sağlığı iyi olsa da sahipsiniz. Dilerseniz veya kendinizi rahat hissetmediğiniz için bu şekilde bir kaç gün daha hastanede yatarak doğumun sıkıntılarını geride bırakarak dinlenebilirsiniz. Doktorlar, ebeler ve yeni doğanlara bakan hemşireler size yardımcı olacak ve sorularınızı cevaplandıracaktır.

Hastane Dışındaki Doğumlar

Bazı şartlar altında, örn. risksiz bir hamilelik seyri gibi, Almanya'da hastane dışında da doğum yapmak mümkündür. Böyle bir durumda doğum hastanede değil bir doğum merkezinde veya hamilenin evinde gerçekleşir, tabii ki bir ebe eşliğinde olmak kaydıyla. Hastane dışındaki doğumlarda hastanedeki kapsamda sunulan bir tıbbi destek söz konusu değildir. Tıbbi yardımı gerekli kılan bir komplikasyon ortaya çıktığında hastaneye sevk gerekli hale gelir.

Sizin için hastane dışında bir doğum söz konusu olacaksa, bu durumda böyle bir hizmeti sunan bir ebeyle erkenden görüşün ve bilgi alın.

Eğer hamilelik süresince ebeniz yoksa veya ebeniz doğumdan sonra müsait değilse, bu durumda daha evvel doğumdan sonrası için muhakkak bir ebe ayarmanızda fayda var. Sizinle ve bebeğinizle doğumdan sonra ilgilenir ve emzirme, yeni doğan bakımı ve lohusalıkla ilgili her konuda değerli bilgiler verir.

Doğum

Seçmiş olduğunuz doğum merkezine gitme veya ebeye haber verme zamanının, doğum sancılarının yaklaşık olarak her yedi ile on dakikada bir her defasında 30 ile 60 saniye devam etmesi durumunda geldi demektir.

Normal (Doğal) Bir Doğumun Seyri

Toplamda doğum evreleri dörde ayrılır: (1) Açılma evresi, (2) geçiş evresi, (3) çıkış evresi ve son olarak (4) doğumdan sonraki evre.

Açılma evresinde rahim ağzı tam anlamıyla genişleyerek açılır, çünkü bebeğin kafası her sancıda rahim ağzına baskı yapar.

Geçiş evresinde sancılar daha da artar ve rahim ağzı tam olarak açılır. Bebeğin kafası doğru pozisyona doğru kayar.

Çıkış evresi çocuğun dünyaya geldiği evreyi ifade eder. Önce kafası, sonra omuzları ve son olarak vücudun kalan kısmı. Göbek kordonu atışı durduğunda ebe tarafından bağlanarak, kendisi veya yardımcıları tarafından kesilir.

Son olarak doğum sonrası evresinde plasentanın doğması gerçekleşir. Burada önemli olan plasentanın tam olarak dışarıya çıkarılmasıdır. Doğumdan sonra rahim ağzı doğum sonrası sancılarla birlikte tekrar kapanıp eski haline döner.

Sancılar

Sancılardan anlaşılan rahim ağzının kasılmasıdır. Bu sancılar (genelde fark edilmeden) gebelikle birlikte ortaya çıkar. Doğum evresinde sancılar bebeği aşağı doğru bastırır ve böylece bebek dünyaya gelir.

Öncü sancularla karıştırılmaması gereken sancılar zamansız ortaya çıkan sancılardır. Uzun bir süre kısa aralıklarla sancılar oluyorsa (bir saatte üç defadan daha sık) ve karın altı bölgesinde bir kasılma varsa o zaman zamansız ortaya çıkan sancılar olabilir. Bunun açığa kavuşturulmasında fayda var, çünkü zamansız ortaya çıkan sancılar rahim ağzı kanalının yapısını olumsuz etkileyebilir. Bu kanal kısılır ve bunun üzerine rahim ağzı açılırsa, o zaman erken doğum riski olabilir. Bu nedenle muayene olmanız önemli! Duruma göre, eğer bir erken doğum gündeme gelecekse, o zaman „tercih etmiş olduğunuz hastanede“ doğum yapamazsınız, çünkü erken doğuma uygun olmayan hastaneler ancak 37. gebelik haftasından sonra hamileleri doğum için kabul edebiliyor.



Doğumdan sonra doğrudan ilk defa emzirilmesi için bebeğiniz en kısa sürede ebe tarafından göğsünüze konulacaktır. Fiziki yakınlık sayesinde anne ile çocuk arasındaki bağ güçlendirilir.

Sezeryan Doğum

Normal bir doğumu imkansız kılan bazı tıbbi nedenler vardır, örn. annenin hastalanması veya çocuğun doğumu için elverişsiz olan konumu gibi. Ayrıca doğumda sezeryanı gerekli kılan komplikasyonlar da ortaya çıkabilir. Bazı durumlarda kadınlar normal doğumun ağrılarından da korkmaktadırlar. Kadın doktoru bu konularda sizi bilgilendirir ve kararınızda yardımcı olabilir.

Günümüzde sezeryan doğumu sadece acil durumlarda tam narkoz altında yapılmaktadır. Daha çok uygulanan ise epidural ve spinal anesteziyledir. Sezeryan doğumda kadın ameliyat masasına yatırılarak karnı dezenfeksiyon maddesi ile temizlenir, idrar sondası takılır, sadece karın bölgesi açık kalacak şekilde her tarafı steril bezlerle örtülür. Narkoz etkisini tam olarak göstermeye başladığında karın katları açılır. Rahim ağzı açıldığında çocuk dışarı alınır ve ebeye verilir. O da hemen anneye gösterir ve daha sonra ilk muayenesini yapmak üzere çocuk doktoruna verir. Bu arada kesilen karın katları tekrar dikiilir.

Sezeryan doğumdan sonra kadın bebeğiyle ilk etapta hastanede kalır. Ancak doğum yaptığı gün tekrar ayağa kalkabilmesi için yardım edilir. Bu durum damarlardaki **pıhtılaşmayı (Tromboz)** önlemek için önemli. Yaklaşık beş gün sonra kadın bebeği ile birlikte hastaneden taburcu olabilir. Doğumdan altı hafta sonra ilk kontrol muayenesi yapılmalıdır.

Doğumdan Sonraki Kontroller

Doğumdan sonra anne ve çocuk doğumun gerçekleştiği yere göre doktor ve/veya ebe tarafından muayene edilir. Sonuçlar Anne Sağlığı Kayıt Defterine işlenir ve çocuğunuz için size Kontrol Muayene Defteri verilir. Bu deftere de ilk muayenenin sonuçları işlenir. Bu defteri çocuğunuzu çocuk doktoruna götürdüğünüzde muhakkak her zaman yanınızda götürün.

Anneyle İlgili Olarak

Anne normal bir doğumdan sonra doğum nedeniyle oluşabilecek yaralanmalar yönünden kontrol edilerek gerekirse tedavi edilir. Yırtılmalar veya kesiler lokal anestezi ile dikilir. Doktor veya ebe size bu konuda gerekli bilgileri verir.

Bebekle İlgili Olarak

Doğumdan sonra bebeğinizin sadece boyu ölçülerek kilosu tartılmaz aynı zamanda muayene de edilir. Hastanede ilk muayene doğum uzmanı veya bir çocuk doktoru tarafından yapılır. Evde veya bir doğum merkezinde yapılan doğumlarda muayene ebe tarafından yapılır. Yeni doğan bebeğin muayenesine U1 denir ve aşağıdaki kontrolleri içerir:

Öncelikle bebeğinizin doğru nefes alıp almadığı ve kalp ve dolaşım sistemi kontrol edilir. Yeni doğan bebeğin durumunu kontrol etmek için APGAR testi uygulanır.

Yeni doğan bebeğin kontrolleri

Sizin veya partnerinizin doğumdan sonra çocuk doktorundan bir randevu almanız önemli, çünkü doğumdan sonraki ilk 36. ile 72. saatleri arasında çocuğunuzda yeni doğanlar için öngörülen bir tarama yapılması gerekiyor. Çocuk doktorunda ikinci kontrol olan U2 için, yani doğumdan sonraki ilk üçüncü ile onuncu gün arasında da çocuk doktoruna gitmeniz gerekiyor.

Bu test sayesinde yeni doğan bebeğin durumu kontrol edilir. Bu esnada nefes alıp verme, nabız, „Grundtonus“ (Vücut hareketleri ve kas gerginliği), dış görünüm ve refleksler test edilir. Bu test üç defa tekrarlanır: Doğumdan sonra bir, beş ve on dakika sonra. Bu kontrollerde yeni doğan bebek genelde annesinin yanındadır.

APGAR testi değerleri Anne Sağlığı Defterine ve muayene defterine (U-Heft) işlenir. Göbek kordonu kanının ph değeri ölçülme suretiyle çoğu zaman yeni doğan bebeğin oksijen ihtiyacının karşılanması ölçülür. Yeni doğan bebekler kan pıhtılaşması için gerekli olan K vitaminini yeterince üretmediği için dünyaya geldikten sonra K vitamini içeren iki damla yağ içirilir. U2 ve U3 muayenesinde bu işlem tekrarlanır.

Bu kontroller çerçevesinde metabolizma hastalıklarını ekarte etmek için doğumdan sonraki üç gün içerisinde bebeğinize bir kan testi yapılmasının uygun olacağı söylenecektir. Doğuştan gelen işitme bozukluklarını ekarte etmek için size ayrıca yeni doğan bebeklerde uygulanan işitme tarama testi hakkında da bilgi verilecektir. Bu test de bebek dünyaya geldikten sonraki ilk üç gün içerisinde yapılmalıdır.

Doğumdan sonra ev işlerinde yardımcı eleman

Ev işlerinizi doğumdan sonra tek başınıza idare edemiyor, yanınızda bu işleri yapacak kimse kalmıyor ve ayrıca on iki veya on dört yaşın altında (Sağlık sigortasına göre değişiklik gösterebilir) en az bir çocuk da sizinle yaşıyorsa, bu durumda ev işlerinde yardımcı olacak bir eleman talebinde bulunabilirsiniz. Ev işlerinde yardımcı bir eleman sizin tanımadığınız ve sağlık sigortası tarafından sizin „hizmetinize sunulan“ bir kimse olduğu kadar sizin tanıdığınız bir kimse de olabilir.

Bu kişi size yardımcı olur ve ev işlerinde üzerine düşen görevleri yapar ve çocuklarınıza bakar. Sağlık sigortasına müracaatla birlikte sizin için ev işlerinde yardımcı bir elemanın gerekli olduğunu teyit eden bir doktor raporu da sunulması gerekiyor. Kadın doktorunuz ve sağlık sigortanızdan bilgi alın.

Hastaneye neler götürmeliyim?

1. Belgeler

- Anne Sağlığı Kayıt Defteri
- Sigorta Kimlik Kartı
- Kimlik Belgeleri: Nüfus Cüzdanı, Pasaport veya Elektronik İkamet İzni
- Nüfus Kayıt Örneği (Evliler için), Doğum Kayıt Örneği (Bekarlar için)

2. Anne Adayı İçin Giysiler

- Bol Tişörtler, Gecelikler, Bluzlar
- Pamuklu veya Tek Kullanımlık İç Çamaşırları (Slip)
- Bornoz
- Kalın Çorap ve Terlik
- Emzirme Sutyeni ve Göğüs Pedi
- El Bezleri, Havlular
- Parfümsüz Bakım Ürünleri
- Saç Lastiği
- Eve Dönüş İçin Rahat Giyim

3. Bebek Giysisi

- Body (veya Dış Zıbın Takımı)
- Tulum
- Bebek Ceket/ Kapşonlu Tulum
- Şapka
- Yün Battaniye
- Arabayla Dönüş İçin: Ana Kucağı (Gerekirse Tulumlu)

Doğumdan Sonra

Doğumdan sonraki ilk altı hafta anne ve bebeği için çok hassas bir dönemdir. Bu dönem „lohusalık“ olarak adlandırılır. Bu hassas dönemde de kadın doktoru veya ebenizdeki doğum sonrası randevularınıza gitmeniz ve dilerseniz kısa sürede doğum sonrası jimnastiğe başlamanızda fayda var. Bu bölümde konuyla ilgili olarak önemli bilgiler verilecektir.

Doğum Sonrası Bakım

Ebe tarafından gerçekleştirilen lohusalığındaki bakımda annenin genel durumu, rahim ağzının eski halini alması, **Löşi** ve yaraların iyileşmesi kontrol edilir. Ayrıca kendisi göğüs bakımı, emzirme, besleme ve bebek bakımı konusunda sorularınızı cevaplandıracaktır. Doğum sonrası bakıma yeni doğan bebeğin izlenmesi de dahildir. Bu şekilde yeni doğan bebeğin sıvı tüketimi, büyük tuvalet alışkanlığı, genel durumu ve kilosu kontrol edilmektedir.

Bunun dışında sağlık ve sosyal sorunların çözümü konusunda özel eğitimli olan aile ebeleri de vardır ve aileye doğumdan sonraki bir yıla kadar destek verirler.

„Lohusalık“

Doğumdan sonraki altı ile sekiz hafta „lohusalık“ olarak adlandırılır. Hamileliğin, doğumun ve yeniden hormon değişiminin ve doğumdan sonra olası uykusuz gecelerin çok yorucu olmasından dolayı bu dönemde mümkün olduğunca iyi dinlenmeniz önemli büyüktür. Bunun için mümkünse stresten uzak bir ortamda bulunmanız ve yapılacak işlerin büyük bir bölümüyle ilgili olarak partnerinizden/ailenizden/dostlarınızdan yardım almanızda fayda vardır.

Doğum Sonrası Jimnastik

Doğumdan en geç dört ay sonra doğum sonrası jimnastik kursuna başlanmasında fayda var. Bebekli veya bebeksiz kurs programları doğumdan sonra kalça, karın ve sırt kaslarının güçlendirilmesine ve rahim ağzının eski halini almasını hızlandırmaya destek olmaktadır. Ebeler tarafından sunulan kursların en azından ilk on saati kanuni sağlık sigortaları tarafından karşılanmaktadır.

Vücudun hamilelik ve doğumun yorgunluğundan kurtulması için çok zamana ihtiyacı vardır. Bu nedenle doğum sonrası jimnastik kursları özellikle kısa bir süre önce doğum yapmış kadınların ihtiyaçlarını dikate alan kurslardır.

Sağlıklı Kalmak

Yeniden hormon değişimi nedeniyle „Baby-Blues“(doğum sonrası depresyon) ortaya çıkabilir. Bu durumda olanlar çok üzgündürler ve bazen bebeklerinin olmasına bile sevinmezler. Doktorunuz veya ebenizle bu konuyu konuşunuz!

Belirtiler uzun süre devam ediyor ve örn. annelik rolüyle ilgili kendinden şüphe etme, çocukla ilgili büyük bir korku duyma veya çocuk için olumlu duygular geliştirememeye de bunlar arasında ise, bu durumda ebeniz veya doktorunuzla görüşmenizde fayda var.

Hamilelik ve lohusalık depresyonlarını da **(postportal depresyonlar)** küçümsemek lazım, belki psikolojik desteğe ihtiyaç olacaktır. Bu gibi belirtilerin tedavisi mümkün, bundan dolayı da irtibata geçmeyi ihmal etmeyin.

Baby-Blues

Baby-Blues doğumdan sonraki üçüncü ve beşinci gün arasında ortaya çıkan bir depresyon halidir. Yorgunluk, hüzünlülük ve bitkinliğin eşlik edebildiği bu duygusal çöküntü hali bir kaç saat veya gün sonra tekrar düzelebilir.

Psikoterapi ile belirtileri anlayarak onlara karşı tedbir geliştirmek mümkündür. Rahatsızlığın türüne göre ilaçlar da kullanılabilir ancak bu durum annenin emzirip emzirmediğine de bağlıdır, çünkü birçok antidepresan anne sütüne karışmakta ve çocuk için zararlı olabilmektedir. Çok ender durumlarda depresyonun çok şiddetli olması nedeniyle annenin bebeği ile birlikte hastaneye yatması gerekebilir.



Bebeğinizin Güvenli Olarak Uyuması

„Ani Bebek Ölümü Sendromu“ (SIDS = Sudden Infant Death Syndrome) çok sayıda araştırmaya rağmen, hala açıklığa kavuşturulabilmiş bir olgu değildir. Ebeveynler sağlıklı bebeklerini uyuması için yatırır ve bir kaç saat sonra cansız bedenleriyle karşılaşır. Tıbbi araştırmalar ani bebek ölümü için tek bir rahatsızlığın değil birden fazla nedenin sorumlu olduğunu söy-

lüyor. Böyle bir olgunun neden ortaya çıktığı bilinmese de, son yıllarda alınan koruyucu önlemler ölüm vakalarının %80 oranında azalmasına neden olmuştur.

Bebeğiniz Bu Şekilde Güvenli Uyar

- Bebeğinizi uykuya yatırırken sırtüstü yatırın
- Bebeğinizi sigara dumanından uzak tutun
- Bebeğinizi çok yumuşak olmayan bir yatakta yaşına uygun bir uyku tulumunda uykuya yatırın
- Bebeğinizi yatak odanızda kendine ait bir yatakta yatırın
- Bebeğin yatağını kaloriferin yanına veya doğrudan güneş alan bir yere koymayın
- Yatak odanızdaki sıcaklığın 18 °C derece olmasını sağlayın
- Bebeğinizin yatağına yastık, yan yatak koruyucu, pelüş oyuncak veya deriden altlık koymayın
- Bebeğinize yatarken şapka takmayın
- Siz emzirin
- Bebeğinize uyuması için emzik verin

Emzirme ve Gebelikten Korunma

Doğumdan sonraki ilk dönemde, en azından ilk altı ayda yeni doğan bebek sadece sütle beslenir. En iyisi tabii ki bebeğinizi emzirmeniz olacaktır. Bu mümkün değilse bebeğinizin ihtiyaçlarına göre hazırlanmış hazır mamalar vardır.

Tıbbi araştırma sonuçlarına göre emziren annelerin göğüs ve yumurtalık kanserine yakalanma riski daha düşük ve kemik erimesine de (Osteoporoz) daha ender yakalanıyorlar.

Emzirme

Emzirme doğal bir yolla anne ile bebeğin arasındaki bağı güçlendirir ve yeni doğan bebeği tüm önemli besin ve koruyucu maddeler ve antikorlarla besler.

Anne sütü yeni doğan bebek için en mükemmel besindir. Her zaman taze olup bebeğin ihtiyaç duyduğu her şeyi içerir: Protein, vitaminler, yağ, karbonhidratlar, mineraller, eser elementler. Ayrıca emzirmek pratiktir: Temizdir, her zaman mümkündür ve ücretsizdir.

Bunun dışında emzirmekle rahim ağzının eski haline dönmesi de desteklenmektedir.

Hemen doğumdan sonra anne sütü ilk süt olan **ağız sütünden (Kolostrum)** oluşur. Bu süt daha sonra yeni doğan bebeğin emzirmede alacağı anne sütüne göre daha sarı ve kıvamı daha yoğundur ve tüm önemli besin maddelerini ve antikorları çok konsantre bir biçimde içerir. Bir kaç gün içerisinde sütün rengi açılır, kıvamı artık yoğun değildir ve daha yağlıdır. Kolostrum (ağız sütü) tarafından sağlanan özel korumaya artık gerek yoktur ve anne bedeni üretimi değiştirir. Anne sütü bütün emzirme evresinde, ister haftalar, aylar veya yıllar olsun, bebeğin ihtiyacına uyum sağlamaktadır.

Bazı durumlarda bebeğin anne sütüne ihtiyacı olmasına rağmen anneler işe yeni den başlaması gerekebiliyor. Sayfa 14'de de belirtildiği gibi işveren emziren çalışanına „emzirme/süt izni“ tanınması gerekiyor. Bunun ötesinde anne sütünün pompayla sağılması de mümkündür. Bu amaçla annenin eczaneden ödünç alabileceği

manuel ve elektronik göğüs pompaları vardır. Bu uygulama sizin için uygunsa ebenizle görüşerek bilgi alabilirsiniz.

Biberon Maması

Emzirmede başarılı olamıyorsanız veya başka nedenlerden dolayı emzirmek istemiyorsanız, o zaman bebeğiniz için biberon mamasından faydalanabilirsiniz. Yenidoğan bebek sütü eşdeğer olarak anne sütünü karşılamaz ancak bebeğin iyi beslenmesini sağlar ve doğru hazırlandığında hijyen bakımından sorunsuzdur.

Başlangıç maması, Pre mama veya 1 numaralı mama da denir ve devam sütü („2“ veya „3“) olarak ayrılır. Başlangıç maması anne sütüne en yakın olandır ve doğumdan itibaren bir yaşına kadar verilebilir. Devam sütü ise ancak **ek gıda** verilmeye başlanmasıyla verilmelidir. En yakın aile çevresinde bilinen bir alerjik hastalık varsa, bu durumda bebeğe en az ilk beş ayına kadar HA hipoalerjenik gıda (**hipo-antijen/hipoalerjenik** yenidoğan bebek sütü) verilmesinde fayda vardır.

Emzirme Döneminde Göğüs Bakımı

Göğüs her gün sabun kullanmadan sadece saf su ile yıkanmalıdır. Emzirmeden hemen sonra anne sütü ve tükürük kalıntılarının üzerinde kurumaya bırakılmasında fayda var, çünkü anne sütünün antibakteriyel ve iyileştirici etkisi vardır. Emzirme döneminde göğüs büyümüş olduğu için emzirme sutyenleri kullanmakta fayda vardır, çünkü çok elastik materyalden yapılmıştır. Emzirme pedleri anne sütünün her emzirmede sutyenin içinden geçerek elbisenizi ıslatmasını önler.

Göğüs enfeksiyonu belirtileri

Ateşiniz çıkar, göğsünüzde kırmızı ve sert yerler varsa ve grip olma hissi yaşarsanız, o zaman bu muhtemel bir göğüs enfeksiyonuna (Mastitis) işaret olabilir. Böyle bir durumda muhtemelen bir **antibiyotik** ihtiyacınız olabileceği için derhal bir doktora gitmenizde fayda var. Böyle bir zamanda dinlenmeniz çok önemlidir!

Yanlış emzirme pozisyonu nedeniyle göğüs uçları ağrı yapabilir. Ebeniz size farklı emzirme şekillerini gösterebilir. Bazı durumlarda özellikle emziren kadınların göğüs uçları için üretilmiş olan kremi kullanmanız faydalı olabilir. Eczaneden bilgi alın.

Göğsün süt kanallarında fazla süt birikmesi göğüste gerginlik hissi ve ağrılara ayrıca bebeğin emerken zorlanmasına yol açabilir. Sakinlik, bebeğin daha sık ama bunun yerine daha kısa sürelerle göğse götürülmesi ve farklı emzirme pozisyonları yardımcı olabilir. Emzirmeden önce sıcak kompres, sıcak bir duş veya sıcak bir

göğüs banyosu sütün akışını tekrar sağlayabilir. Emzirirken hala bir ağrı varsa, bu durumda emzirme sonrası göğsün soğutulması ağrıyı azaltacaktır. Lahana veya süzme yoğurt kompresleri de faydalı olabilir. Evde bir çözüm bulunamıyorsa, göğsün enfeksiyon kapmasını önlemek için ebe veya kadın doktoruyla görüşerek gerekirse bir tedavinin başlatılması faydalı olacaktır.



Emzirme Döneminde Beslenme

Hamilelikte olduğu gibi emzirme döneminde de dengeli ve besin değeri yüksek bir beslenmeye önem verilmelidir, çünkü anne sütüyle alınan besin maddeleri çocuğa aktarılmaktadır.

Vitaminler ve Mineraller

Anne sütü annenin beslenme tarzından oldukça bağımsız olarak çok sayıda mineraller içerir. Bunlar özellikle annenin bünyesindeki rezervlerden sağlanır. Bu nedenle annenin kendi bünyesindeki bir eksikliği önlemek ve kendi vücut deposunu doldurması için yeterince besin maddesi alması gerekiyor. Yandaki tabloda en önemli besin maddeleri ve vitaminler, ayrıca bunları içeren gıda maddeleri gösterilmiştir.

Bu gıda maddelerinin alınmasıyla vitamin deposu yeterince takviye edilemiyorsa, bu durumda ek besin maddelerin alınması gerekebilir. Kadın doktorunuz sizi bu konuda bilgilendirebilir.

Besin Maddesi	Ne şekilde alındığı
Kalsiyum	Süt ve süt ürünleri, sebze, meyve, otlar/bitkiler ve bazı maden suları.
D Vitamini	Güneş ışınları ile oluşturulur. Her gün 5 – 25 dakika arasında güneşte durulması önerilir.
Folik Asit	Yeşil sebze türleri, bakliyat, buğday ürünleri, tam tahıl ürünleri, turunçgiller.
Demir	Et, bazı meyve ve sebze çeşitleri, bakliyat, tahıl
İyot	Balık, iyotlu sofrata tuzu
B12 Vitamini	Süt, peynir, bazı su yosunları

Alkol, Sigara ve İlaçlar

Anne sütü vasıtasıyla zehirli maddeler yeni doğan bebeğin organizmasına ulaşabilir. Aşağıdaki uyarıcı maddelerden uzak durulması ve ilaç almadan önce muhakkak bir doktorla görüşülmesi önemlidir.

Alkol

Alkol anne sütüne karıştığından ve böylece çocuğunuz da alkol aldığından bütün emzirme dönemi boyunca içilmemelidir. Alkolün süt yaptığı söylentisi doğru değildir.

Sigara

Emziren kadınlar ayrıca sigaradan uzak durmalıdır. Nikotin de anne sütüne karışır ve süt miktarını da ayrıca azaltır. Eğer sigaradan gerçekten vazgeçilemiyorsa en azından azaltılmalı ve hiçbir şekilde emzirme öncesinde değil emzirmeden sonra içilmelidir. Ayrıca hiçbir zaman çocuğun yanında (ne ebeveynler ne de başka kişiler tarafından) ne de çocuğun genelde bulunduğu odalarda sigara içilmemelidir.

İlaçlar

İlaç alınmadan önce doktorla görüşülmesi gerekir. Bu durum hem reçeteli hem de reçetesiz ilaçlar için geçerlidir. İlaçlardaki bazı maddelerin anne sütüyle çocuğa aktarıldığı için, alınan ilaçların emzirmede zarar vermemesine dikkat edilmelidir.

Bu nedenle emzirme döneminde hastalık nedeniyle duruma göre ilaç almanız gerekiyorsa doktorunuzu muhakkak bilgilendirin!

Aşılar

Emzirme döneminde hem emziren hem de emzirilen yeni doğan bebek **STIKO** tarafından önerilen tüm aşıları olabilir. Emzirenlere ise **Sarı Humma** aşısı yapılmamalıdır. Her zaman geçerli kural: Tek tek aşılarla ve onların gerekliliği ve olası riskleri konusunda muayene eden doktorla görüşmekte fayda var. Burada da doktora emzirdiğinizi söylemeniz önemli.

Hamilelikten Sonra Gebeliğe Karşı Korunma

Doğumdan sonra ilk adet kanamasının ne zaman başlayacağı kadından kadına farklıdır. Sadece emziren kadınlarda altı ay kadar veya daha uzun bir süre alabilir. Daha kısa süreler emziren veya hiç emzirmeyen kadınlarda ilk adet kanaması doğumdan bir kaç hafta sonra gerçekleşebilir. Doğumdan sonraki adet döngüsü tekrar dengeye oturması gerektiği için, yumurtlamanın tam olarak ne zaman gerçekleşeceği söylenemez. Ancak doğumdan kısa bir süre sonra yumurtlamanın gerçekleşmesi de mümkündür. Bu nedenle korunmasız bir cinsel ilişkide tekrar gebe kalınması mümkündür.

Emzirmenin gebeliğe karşı koruduğu ifadesi doğru değildir!

Emzirme döneminde süt üretimini ve bebeği etkilemeyecek gebeliği önleyici koruma yöntemleri önerilmektedir. Hormon içeren ürünlerle korunmak istiyorsanız, kadın doktorunuz size östrojeniz bir ürün tavsiye edecektir. Bu konuda örn. uygun doğum kontrol hapları, hormonlu spiral veya korunma çubukları vardır. Hormon dengesine müdahale etmeyen kondom, ısı yöntemi, bakırlı spiral ve başka yöntemler gibi gebeliği önleyici yöntemler de vardır. Kadın doktorunuz size en uygun ürün konusunda bilgi verecektir.



Kadın doktorunuzdan muhakkak bilgi alın ve gebeliğinizden önce almış olduğunuz bir preparata başvurmayın!

Kavramlar Dizini

Alerji	Belli bir maddeye karşı gösterilen alerjik reaksiyon. Vücutta farklı reaksiyonlar meydana gelebilir. Ciltteki bir alerjik reaksiyonun yanında en kötü şartlarda alerjik şok – hayati tehlikesi olan dolaşım yetmezliği – meydana gelebilir.
Anamnez (Hastalık Öyküsü)	Hastanın sağlık durumunu ortaya koymak için profesyonel ve sistemli olarak hastaya sorulan sorular. Amaç (duruma göre) tedavi veya müteakip tedbirleri gerekli kılan bir teşhis koymaktır.
Anestezik İlaçlar	Lokal veya genel anestezi için kullanılan ilaçlar.
Anne Sağlığı Kayıt Defteri	Doktor tarafından hamileliğin resmen tespit edilmesi neticesinde her anne adayı için bir Anne Sağlığı Kayıt Defteri düzenlenir. Bu defterde hamile kadının ve bebeğin sağlığı ile ilgili tüm önemli bilgiler yer alır ve kayıtlar düzenli olarak tutularak güncellenir.
Antibiyotik	Bakteriyel enfeksiyon hastalıklarında kullanılan ilaç.
Demir	Hemoglobin’de de bulunan ve kandaki oksijeni taşıyan eser element.
Diyet Lifleri	Çok sayıda farklı bitkisel karbonhidratı kapsamaktadır. Hazmı kolaylaştırıcı ve kabızlığı önleyici etkiye sahiptir. Diyet lifleri özellikle meyve, sebze ve tam tahıl ürünlerinde bulunmaktadır.
Düşük (Abort)	Gebeliğin spontane olarak sonlandırılması, eğer henüz doğmamış bebek 500 gramın altına ise (500 gramdan itibaren ölü doğumdan bahsedilir). Nedenleri çeşitlidir.
Ebe	Hem hastanede, hem de serbest bir muayenehanede veya bir doğum evinde çalışan eğitimli ebe. Ebeler hamilelere, doğum yapanlara, lohusalara ve yeni doğanlara yardım eder, destek verir ve danışmanlık yaparlar.
Ek Gıda	Bebeklere 5.–7. aylarından itibaren (Emzirmenin veya devam sütünün yanında) ek olarak yedirilen lapa.

Embriyo Gebeliğin en erken evresinde, yumurtanın dölleneninden organların gelişmesine kadar olan süredeki henüz doğmamış bebek.

Ev İşlerinde Yardımcı Eleman Genel olarak sosyal sigorta tarafından karşılanan bir sosyal yardım. Ev işlerinin yapılması hamilelik veya doğum nedeniyle mümkün değilse, bu durumda kural olarak süre sınırlaması olmaksızın ev işlerinde yardımcı bir eleman alma hakkı vardır.

Fetal Alkol Sendromu (FAS) Annenin hamilelik esnasında alkol alması nedeniyle doğumdan önce çocukta meydana gelen bozukluklar. Belirtiler çok farklı olmakla birlikte davranış ve öğrenme bozukluklarından ağır bedensel ve zihinsel engelliliğe ve oradan da merkezi sinir sisteminin kalıcı bozukluklarına kadar gidebilir.

Fetüs Fetüs, 11. hamilelik haftasından itibaren iç organların geliştiğinde embriyoya verilen addır.

Folik Asit Folik asit, özellikle yeşil bitki yapraklarında, karaciğer, maya, inek ve anne sütünde bulunan hayati öneme sahip olan bir besin ögesidir. Folik asit eksikliği kendini kan yapımı bozukluğu şeklinde de gösterebilir. Hamilelik döneminde özellikle yüksek miktarda folik asit ihtiyacı olduğundan, yeterince folik asit alınmasına dikkat edilmelidir.

Gebeliğin Sonlandırılması (Kürtaj) Tıbbi, kriminolojik veya sosyal nedenlerden dolayı gebeliğin zamanından önce sonlandırılması.

Göbek Kordonu Fetüs ile plasentayı birbirine bağlayan (spiral şeklinde kıvrılmış bağ şeklinde) bir organdır.

Hepatit B Hepatit farklı virüslerle (A,B,C veya D) ortaya çıkan bir karaciğer enfeksiyonudur. Hepatit B virüsü genelde enfekte olmuş kişilerle korunmasız cinsel temaslardan neticesinde geçer. Hamile bir kadın Hepatit B virüsü ile enfekte ise, o zaman gebeliğinde veya doğumda virüsleri çocuğa geçirebilir. Bu nedenle hamileliğin erken bir evresinde bir kan testi yapılarak, enfeksiyon olup olmadığı test edilir. Test pozitif çıkarsa çocuğun hemen doğumdan sonra aşılanarak enfeksiyonun çocuğunuza büyük bir olasılıkla geçmemesi ve hasta olmaması sağlanabilir.

Hipoantijen/ Hipoalerjenik Yenidoğan Bebek Maması	Hazmı kolay ve alerji olasılığı düşük malzemeden hazırlanmış bebek maması.
HIV – Human Immunodefici- ency Virus	AIDS'e neden olur ve erken evrede tedavi edilmezse ölüme götüren bir bağışıklık yetmezliğidir. HI-Virüsü genelde korunmasız cinsel temaslara geçer.
Hormonlar/ Hormonlu	Vücudun farklı fonksiyonlarının düzenlenmesine hizmet eden aktarıcı maddelerdir. Hormon üreten hücrelerde oluşturulur ve kan dolaşımı üzerinden veya üzerindeki doku sayesinde hedef organa ulaşırlar.
IGeL	„Bireysel Sağlık Hizmetleri“ kısaltması. Burada söz konusu olan Kanuni Sağlık Sigortaları tarafından karşılanmayan ve bu nedenle sigortalının kendisi tarafından karşılanması gereken doktor hizmetleri.
Çiğ Süt	Sağıldıktan sonra işleme tabii tutulmayan sütler, örn. pastörize yöntemiyle (ısıtma).
İyot	Örn. demir, flor veya çinko gibi vücut için çok önemli bir eser elementtir.
Kafein	Kahve, Cola ve siyah çayda bulunan bir madde.
Kalsiyum	Kimyasal bir element ve insan için hayati öneme sahip bir mineraldir. İnsan vücudunda kemik ve dişlerin önemli oranda bir parçasıdır. Ayrıca kasların, kan pıhtılaşmasının, kalp ritminin ve önemli metabolik süreçlerin çalışmasında önemli bir rol oynamaktadır.
Kinin	Örn. Bitter Lemon gibi içeceklerde bulunan bir madde.
Klamdiya	Genital bölgede enfeksiyona neden olabilen bakteriler. Bakteriler korunmasız cinsel temaslara aktarılır ve en ağır durumlarda kısırlığa neden olabilirler. Doktor enfeksiyon tespitinde bulunursa, bu durumda antibiyotik ile tedaviye geçer.

Kolostrum Vücudun dördüncü hamilelik haftasından itibaren doğumdan bir kaç gün sonrasına kadar ürettiği ilk süttür (ağız sütü). Bu süt özellikle protein bakımından zengin olup, daha sonraki anne sütüne göre rengi daha sarı ve kıvamı daha koyudur, C vitamini bakımından zengin ve özellikle yağlıdır. Yeni doğan bebeğe ihtiyacı kalmayana ve vücudun kendiliğinden normal anne sütü üretmeye başlayana kadar özel bir koruma sağlar.

Koruyucu Aşı insanları, örn. bakteri veya virüslerin neden olabileceği çok tehlikeli hastalıklara karşı korur. Nüfusun çoğunluğu aşılıysa, o zaman hastalıkların yayılması veya artması önlenebilir.

Listeria Listeria bakterileri içeren gıda maddeleri tüketildiği zaman enfeksiyona (Listerioze) neden olabilen bakteriler.

Lohusa Kadın Lohusalık dönemindeki kadın.

Löşi (Doğum Sonrası Akıntı) Doğumdan sonraki dönemde yavaş yavaş dışarı atılan rahim ağzı yarası salgısıdır.

Muayenehane Doktorlar, ebeler ve psikoterapistlerin mesleklerini icra ettikleri odalar.

Osteoporoz Kemik yoğunluğunun azalmış olduğu iskelet sistemi hastalığıdır. Böyle bir durumda hastanın kemikleri karşılaştırmalı olarak daha kolay kırılmaktadır.

Östrojenler En önemli kadın seks hormonları arasında yer alır.

Plasenta Fetüsün anne karnındaki beslenme, solunum ve boşaltım fonksiyonunu da yerine getiren bir organdır.

Postpartal/ Postpartum Bu kavram doğumdan sonra meydana gelen her türlü gelişmeyi ifade eder.

Prenatal Bu kavram „doğum öncesi“ gerçekleşen her türlü olayı ifade eder.

**Prenatal Tanı/
Perinatal Tanı**

Koruyucu sağlık kontrollerinin ötesine geçen doğum öncesi kontroller. Sadece kadın doktoru gerekli gördüyse masraflar sağlık sigortası tarafından karşılanır. Prenatal tanı kontrolleri arasında, örn. 11. ile 14. hamilelik haftasında kadın doktoru tarafından uygulanabilen „İlk Üç Ay Tarama“ testi de bulunmaktadır. Test annenin kan testini ve ultrasonla bebeğin ense kalınlığı ölçümünü (Nackentransparenz) içermektedir. Fetüsün ense derisinin altında biriken küçük miktarda bir sıvı bulunmaktadır. Bu miktarın artmış olması Trizomi 21'e (Down Sendromu), kalp rahatsızlığına veya başka Trizomilere işaret olabilir. Bu iki testin sonucu riskin büyüklüğünü ortaya koyar, tanıyı değil! Bu testi yaptırmak istediğinizden iyice emin olmalısınız, çünkü bunun neticesinde gerekli hale gelebilecek muhtemel başka prenatal testler de olabilecektir. Bu konuda kadın doktoru ve ebe size bilgi vererek aydınlatılabilir ve kararınızda belki partneriniz ve/veya yakın dostlarınız size yardımcı olabilirler.

Prostaglandin

Doğumun başlatılması için kullanılabilen etken madde.

Rahim

Uterus olarak da adlandırılmaktadır ve kadının iç cinsel organlarından biridir. Dölleniş yumurta hücresi oraya yerleşir ve doğuma hazır hale gelen bir fetüs olarak olgunlaşır.

Rooming-In

„Rooming-In“, doğumdan sonra bebeğin hastanede anneye aynı odada bulunması ve annesi tarafından beslenmesi anlamına gelmektedir.

Salmonella

Salmonellozis'e neden olabilen bakterilerdir. Salmonellozis klasik gıda maddesi enfeksiyonlarından olup bayat gıdalar veya bayat içme suyu nedeniyle ortaya çıkabilir.

Sarı Humma

Tropik bölgelerde rastlanan akut ve ateşli bir enfeksiyon hastalığı.

**Sigorta Kimlik
Kartı**

Sigorta Kimlik Kartı, plastik çipli bir karttır ve doktor, ebe veya psikoterapist muayenesi esnasında bulundurulması gerekir. Üzerinde sigortalının adı, soyadı ve fotoğrafı bulunmaktadır. Sağlık sigortalarıyla mahsuplaşmada ihtiyaç duyulmaktadır.

**Sır Saklama
Yükümlüğü**

Doktorlar, psikologlar, sosyal çalışmacılar ve hamile (çatışma) danışma merkezinde danışmanlık yapanlar, hastalarının kendilerine emanet ederek söyledikleri veya varsa kontrol sonuçlarıyla ilgili konularda sır saklamakla yükümlüdürler ve bu bilgileri üçüncü şahıslara veremezler. Bu düzenleme Alman Ceza Kanunu'nun 203. Maddesi'nde yer almaktadır.

STIKO

Daimi Aşı Komisyonu Berlin'deki Devlet Robert-Koch-Enstitüsü'nde (RKI) yer alan ve güncel aşı tavsiyelerini geliştiren bağımsız bir uzmanlar komisyonudur.

Toksoplazma

Dünya genelinde yaygın bir enfeksiyon hasatlığıdır ve çiğ et, kedi dışkısı veya kirli kum ile geçmektedir.

**Tromboz (Damar
Tıkanıklığı)**

Kan pıhtılaşmasında meydana gelen değişiklik nedeniyle ortaya çıkabilecek atardamar ve toplardamarların tıkanması.

Ultrason

Henüz doğmamış bebeğin görüntüsünün yansıtılabildiği tanısıl yöntem. Bu amaçla doktor hamile kadının karnı üzerinde bir ultrason probu gezdirir. Gebeliğin başlangıcında muayenenin vajinal ultrasonla yapılması gerekebilir. Muayene esnasında bebek ultrason cihazının ekranında görünmektedir. Bazı ölçümlerle, örn. organların düzgün gelişip gelişmediği ve bebeğin iyi bir şekilde büyüyüp büyümediği tespit edilebilmektedir.

Uzman Doktor

Belli bir tıp alanında uzmanlaşmış olan doktor (Örn. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı).

Adresler ve Muhataplar

Adresler ve Muhataplar

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Glinkastraße 24

10117 Berlin

Tel.: 030 18555-0

Fax: 030 18555-1145

E-Mail: poststelle@bmfsfj.bund.de

Internet: www.bmfsfj.de

Federal Aile, Yaşlılar, Kadınlar ve Gençlik Bakanlığı (BMFSFJ) aşağıdaki temel konularla ilgilidir: Aile, Yaşlılar, Eşitlik, Çocuklar ve Gençler, Sivil Toplum Politikası (Engagementpolitik)ve Sivil Hizmet. Bakanlığın internet portalinde ve internet sayfasında aile, annelik/babalık ve eğitim konularında çok sayıda bilgi (Türkçe ve Rusça dilinde de) yer almaktadır.

„Federal Anne ve Çocuk Vakfı“ BMFSFJ'nin bir girişimidir ve zor durumdaki hamile kadınlara yardımda bulunur: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de.

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Erster Dienstsitz:

Rochusstraße 1

53123 Bonn

Zweiter Dienstsitz:

Friedrichstraße 108

10117 Berlin

Tel.: 030 18441-0

Fax: 030 18441-490

E-Mail: poststelle@bmg.bund.de

Internet: www.bmg.bund.de

Federal Sağlık Bakanlığı(BMG) sağlık alanında Almanya'daki en üst makamdır ve halkın sağlık seviyesinin iyileştirilmesini amaçlamaktadır.

BMG'nin internet sayfasında hamilelik ve bu konudaki koruyucu sağlık hizmetleri ve doğum sonrası hizmetler hakkında bilgi yer almaktadır.

Almanya Genelindeki Sağlık Kuruluşları, Sağlık Birlikleri ve Enstitüleri

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161
50825 Köln
Tel.: 0221 8992-0
Fax: 0221 8992-300
E-Mail: poststelle@bzga.de
(Sorular ve bildirimler için)
E-Mail: order@bzga.de
(Medya ve bilgi materyali siparişi için)
Internet: www.bzga.de

Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (BZgA) Federal Sağlık Bakanlığı bünyesindeki bir kurumdur ve Almanya'da sağlık alanındaki bilgilendirme ve koruyucu önlemlerden sorumludur. BZgA sağlık konularında sunduğu ayrıntılı bilgilerin ve materyallerin yanında (diğer dillerde de mevcut)hamile kadınlara ve ebeveynlere yönelik tavsiyelerde ve yardımda bulunmaktadır.

BZgA'nın girişimleri aşağıda sunulmuştur:

- Kadın Sağlığı Portalı (www.frauengesundheitsportal.de, özellikle kadın sağlığı ile ilgili konular hakkında bilgiler yer almaktadır
- www.kindergesundheit-info.de, bu internet sitesi çocuğunuz hastalandığında neler yapabileceğiniz konusunda ve kontroller hakkında faydalı bilgiler vermektedir
- www.familienplanung.de, doğum kontrol yöntemleri, gebelik,doğum ve doğum sonrası sağlık kontrollerini kapsayan konularda bilgi veren bir internet sitesi. Özellikle göçmen kimlikli kadınlar için BZgA tarafından www.zanzu.de internet portalı hizmete sunulmuştur. Burada örn. cinsel sağlık, aile planlaması ve hamilelikle ilgili bilgiler 13 dilde yer almaktadır.

CRM Centrum für Reisemedizin GmbH

Hansaallee 299
40549 Düsseldorf
Tel.: 0211 90429-0
Fax: 0211 90429-99
E-Mail: info@crm.de
Internet: www.crm.de

CRM ayrıntılı bir seyahat sağlığı veri bankasında seyahat edilecek ülkeler, o ülkelerdeki hijyen seviyeleri ve hastalıklar konusunda detaylı olarak bilgi sunmaktadır. Ayrıca hamilelerin özellikle kendilerini koruması veya uzak durması gereken coğrafi bölgeler hakkında da bilgi verilmektedir.

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800
E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

**Ethno-Medizinisches
Zentrum e.V. (EMZ)**

Königstraße 6
30175 Hannover
Tel.: 0511 168 410-20
Fax: 0511 457215
E-Mail: info@ethnomed.com
Internet: www.ethnomed.com

**Kooperationsverbund
„Gesundheitsförderung
bei sozial Benachteiligten“**

Geschäftsstelle
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
Friedrichsstraße 231
10969 Berlin
Tel.: 030 443190-60
E-Mail: info@gesundheitliche-chancengleichheit.de
Internet: www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Alman Beslenme Topluluğu Derneği, beslenme eğitiminin ön planda tutulduğu doğru beslenme konusunda bilgilendirme çalışmaları yapmaktadır. Arama fonksiyonu ile genel anlamda beslenme ve ayrıca gebelikte ve emzirme döneminde beslenme konusunda da bilgilere ulaşmak mümkündür.

Etno Tıp Merkezi, kendisini göçmenlerin entegrasyonu ve göçmen sağlığını destekleme konusunda yeterlilik merkezi olarak görmektedir. Kültür ve dil hassasiyetini dikkate alan çeşitli konseptler sayesinde göçmen kimlikli insanların sağlık yönünden hizmet almaları ve entegrasyonu konusunda önemli bir katkı sağlamaktadır. EMZ „Göçmenlerle Birlikte Göçmenler İçin (MiMi)“ uluslararası sağlık projesinin yöneticisidir. EMZ'nin internet sitesinde çeşitli sağlık konularıyla ilgili çok sayıda çok dilli enformasyon broşürü bulabilirsiniz (Alman Sağlık Sistemi, Diyabet, Aşı Koruması, Ruh Sağlığı, vb.)

Almanya genelindeki bu işbirliği teşkilatının temel görevi sağlığı teşvik eden hizmetleri görünür kılmak ve böylece sosyal konumundan, etnik kökeninden, cinsiyetinden ve eğitim durumundan bağımsız olarak herkesin sağlığını güçlendirmektir.

**Nationale Stillkommission
am Bundesinstitut für
Risikobewertung**

Max-Dohrn-Straße 8 – 10
10589 Berlin
Tel.: 030 18412 3905
Fax: 030 18412 3715
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de
Internet: www.bfr.bund.de/cd/2404

**Verband für Interkulturelle
Arbeit e. V. (VIA)**

Am Buchenbaum 21
47051 Duisburg
Tel.: 0203 72842-82
Fax: 0203 72842-83
E-Mail: via@via-bund.de
Internet:
www.via-bundesverband.de,
www.via-bund.de

Ulusal Emzirme Komisyonu'nun ana hedefi Almanya'da emzirmeyi teşvik etmektir. Hükümete de danışmanlık yapmaktadır, tavsiyelerde bulunmaktadır ve emzirmeye engel olan bariyerleri uzun vadede ortadan kaldırmaya destek olmaktadır. Ulusal Emzirme Komisyonu Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü bünyesinde yer almaktadır.

VIA e.V., göçmenler, Doğu Avrupa'dan gelen Alman uyruklu göçmenler ve mülteciler alanında kamu yararına çalışan gruplar, dernekler ve girişimlerin çatı kuruluşudur. Çatı kuruluşunun internet sitesinde göçmenlik çalışmalarında aktif olan kuruluşların ve sağlık desteği ve entegrasyon konusunda faaliyet gösteren projelerin listesi sunulmaktadır.

Almanya Genelindeki Kadınlar ve Hamilelere Yönelik Çalışan Birlikler ve Topluluklar

**AFS Arbeitsgemeinschaft Freier
Stillgruppen Bundesverband e. V.**

Geschäftsstelle
Muhrenkamp 87
45468 Mühlheim a. d. Ruhr
Tel.: 0208 3854 0024
E-Mail:
geschaeftsstelle@afs-stillen.de
Internet: www.afs-stillen.de

Serbest Emzirme Grupları Çalışma Topluluğu (AFS) kamu yararına çalışan bir kuruluş olup, konuyla ilgili insanları bilgilendirerek aydınlatmaktadır ve emzirmeyi teşvik etmeyi kendine amaç edinmiştir. Çalışmaları 'kendi kendine yardım için yardım' prensibine dayanmaktadır ve açık emzirme buluşmalarında fahri olarak yapılan anneye anneye danışmalarını ve Almanya geneli için çağrı merkezi (0228 92959999*) hizmetini de içermektedir.

*Şehir içi tarife. Cep telefonuna en fazla 42 ct/dk.

**Arbeitsgemeinschaft
Gestose-Betroffene e. V.**

Gelderner Straße 39
47661 Issum
Tel.: 02835 2628
Fax: 02835 2945
E-Mail:
gestose-betroffene@t-online.de
Internet: praeklampsie-hellp.de

Gestoz Gebelik Zehirlenmesi – Kadınlar Çalışma Topluluğu bu rahatsızlığa yakalanan ve sağlık uzman personele Gestoz/Preeklamsi ve HELLP-Sendromu konusunda kişisel danışmanlık ve enformasyon materyali sunmaktadır.

**Berufsverband
der Frauenärzte e. V.**

Arnulfstraße 58
80335 München
Tel.: 089 2444 66- 0
Fax: 089 2444 66-100
E-Mail: bvf@bvf.de
Internet: www.bvf.de

Bu birlik „kadın sağlığı, gebelik ve aile planlaması“ konusunda kapsamlı bilgiler sunmaktadır. Bu konudaki en son bilimsel bulgular yayınlanmakta ve tartışılmaktadır.

**Berufsverband der Kinder-
und Jugendärzte e. V. (BVKJ)**

Mielenforster Straße 2
51069 Köln
Tel.: 0221 68909-0
Fax: 0221 683204
E-Mail: bvkj.buero@uminfo.de
Internet: www.bvkj.de

Çocuk ve Genç Doktorları Meslek Birliği aileler için bir sağlık platformu sunuyor. Internet sitesinde doktor veri bankası ve çeşitli sağlık bilgileri, koruyucu sağlık ve aşı hatırlatma sistemi ve daha birçok başka bilginin yer aldığı bir medyatek de bulunmaktadır. BVKJ'nin işlettiği www.kinderaerzte-im-netz.de internet sitesi hastalıklar, koruyucu sağlık kontrolleri, aşılar hakkında bilgi vermekte ve çocuk doktoru aramada yardımcı olan bir arama fonksiyonu sunmaktadır.

**Deutsche Gesellschaft für
Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.**

Hausvogteiplatz 12
10117 Berlin
Tel.: 030 5148 83340
Fax: 030 5148 8344
E-Mail: info@dggg.de
Internet: www.dggg.de

Alman Jinekoloji ve Doğum Yardımı Derneği “ Kadın sağlığı, gebelik ve aile planlaması” konularında kapsamlı bilgi vermektedir. Web sitesinde güncel araştırma sonuçları hakkında bilgi verilmektedir.

Dernek, doktor aramaları için arama fonksiyonu sunan ve „doğum kontrol yöntemleri“, „cinsellik“, „hamilelik“ ve diğer kadın sağlığı ile ilgili konularda bilgi veren www.frauenaerzte-im-netz.de web sitesinin yayın ortağıdır.

Deutscher Hebammen- verband e.V. (DHV)

Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe
Tel.: 0721 981890
Fax: 0721 9819920
E-Mail: info@hebammenverband.de
Internet:
www.hebammenverband.de

Alman Ebeler Birliği kadrolu ve serbest çalışan ebelerin, ebelik eğitimi eğiticileri, bilim kadınları, aile ebeleri, ebeler tarafından yönetilen kuruluşlar ve ebe adaylarının çıkar temsilciliğini yapmaktadır. DHV'nin web sitesi örn. ebe mesleği hakkında bilgi vermektedir veya „aile planlaması“, „hamilelik“ ve „emzirme“ konularında internet linklerinin yer aldığı bir liste sunmaktadır.

La Leche Liga Deutschland e.V.

Dörriesstraße 2
53894 Mechernich
Tel.: 02484 9184 087
Fax: 02484 9184 088
E-Mail: versand@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de

La Leche Liga Derneği dünya genelinde kamu yararına çalışan bir kuruluşun bir parçasıdır ve hamile kadınlara ve emziren annelere danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Danışma Merkezleri

pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familien- planung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V. Bundesverband

Mainzer Landstraße 250–254
60326 Frankfurt am Main
Tel.: 069 2695 7790
Fax: 069 2695 77930
E-Mail: info@profamilia.de
Internet: www.profamilia.de

Aile planlama danışmanlık merkezi pro familia doğum kontrolü, hamilelik ve annelik/babalık ile ilgili her konuda danışmanlık hizmeti vermektedir. Cinsel eğitim konularındaki hizmetleriyle pro familia gençleri profesyonel olarak bilgilendirmekte ve cinsellikte sorumlu davranmaları konusunda desteklemektedir.

**Schwangerschaftsberatungsstellen
Hamilelikle ilgili danışma
merkezleri (çeşitli yerel ve
bölgesel taşıyıcı kurumlar)**

Internet: [www.familienplanung.de/
beratung/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche)

Hamilelikle ilgili danışma merkezleri Almanya genelinde hemen hemen tüm şehirlerde bulunur. Danışma ücretsiz, mahrem ve sıklıkla tercüman eşliğinde yapılabilir. Danışma merkezleri bilgilendirir, danışmanlık yapar ve gebelik, aile planlaması ve bebekle ilk zamanlarınız ile ilgili tüm sorularınızı cevaplarlar. BZgA'nın www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche internet sitesindeki danışma merkezleri veri tabanı, 1600'den fazla güncel kayıtlı nerdeyse tüm Alman hamilelik danışma merkezlerini kapsamaktadır. Böylece yakınınızda sunulan hizmetlere doğrudan ulaşabilirsiniz.

**Umstaendhalber e. V.
für in der Schwangerschaft
verlassene Frauen**

Dompfaffweg 6a
90455 Nürnberg
Tel.: 0911 347268
Fax: 0911 476911
E-Mail:
team@umstaendhalber.com
Internet:
www.umstaendhalber.com

Değişen Şartlar Nedeniyle Derneği (umstaendhalber e.V.) hamileliklerinde terk edilen kadınlara yönelik bir dernektir. „Hamilelikte tek başına“ ile ilgili aşağıdaki konularda bilgi sunmaktadır: Hukuk, tedavi ve resmi kurumlar. Ayrıca ücretsiz bir yardım hattı da hizmete sunulmaktadır.

**Hilfetelefon „Schwangere in Not“
Bundesamt für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben
Referat 501**

Von-Gablenz-Straße 2–6
50679 Köln
Tel.: 0800 4040020 (24 saat/ücretsiz)
Internet: [www.schwangerer-und-
viele-fragen.de](http://www.schwangerer-und-viele-fragen.de)
www.geburt-vertraulich.de

„Zor durumdaki gebeler“ yardım hattına 7/24 ve ücretsiz olarak 0800 4040020 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Yardım hattının danışmanları hamilelik danışma merkezlerinin sunduğu yardım ve destekle ilgili olarak, psikososyal açıdan zor durumda bulunan hamile kadınları bilgilendirir. İhtiyaç halinde 18 dilde, kesinlikle mahrem ve isteğe bağlı anonim şekilde. İsteğe bağlı olarak telefonla arayan kişileri doğrudan buldukları yerde sunulan hizmetlere de yönlendirebilirler.

Hilfetelefon

„Gewalt gegen Frauen“

**Bundesamt für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben
Öffentlichkeitsarbeit**

Von-Gablenz-Straße 2 – 6

50679 Köln

Tel.: 0221 3673 0

Fax: 0221 3673 4949

E-Mail: pressestelle@bafza.bund.de

Internet: www.hilfetelefon.de

„Kadına karşı şiddet“ yardım hattı, şiddete maruz kalan kadınlara yönelik Almanya genelinde uygulanan bir danışma hizmetidir. 08000 116016 nolu hat ve online olarak da şiddete maruz kalan kadınlar, ayrıca yakınları, dostları ve bu alanda çalışan uzmanlar da anonim olarak ücretsiz danışma hizmeti alabilirler. Arayanları vasıflı kadın danışmanlar özel olarak destekler ve isterlerse onları buldukları şehirdeki yardım sunan hizmetlere yönlendirirler.

TelefonSeelsorge

Tel.: 0800 1110111 (24 saat/ücretsiz)

0800 1110222 (24 saat/ücretsiz)

E-Mail:

telefonseelsorge@diakonie.de

Internet: www.telefonseelsorge.de

Psikolojik Destek Telefonu, etnik, dini ya da siyasi eğilimi ne olursa olsun, kriz ve yaşamsal zorluk içindeki/zor durumdaki tüm insanlar için konuşma ve danışma imkânı sunan ülke çapında bir kuruluştur. İnsanların müşkülatlarıyla yalnız kalmamaları için, 0800 1110111 ve 0800 1110222 numaralı telefonlardaki çok yönlü yaşam ve mesleki becerileri olan çalışanlar, çözüm arayanlar için özel ve mahrem bir görüşme yapmak üzere hizmete hazırdırlar. Tüm Psikolojik Destek Hizmetleri Telefonu çalışanları sır saklama yükümlülüğüne tabiidir. Çözüm arayan kişi bu sırada tamamen anonim kalır. Bu hizmete gündüz veya gece, hafta sonları ve tatil günlerinde de Almanya genelinde ulaşılabilir.

Faydalı İnternet Adresleri

www.kindergesundheit.de

www.stillen-info.de

www.krise-nach-der-geburt.de

www.gesund-ins-leben.de

Bu rehberin oluşturulmasında meslek bilgileriyle önemli ölçüde katkı sağlayan uzmanlara teşekkür ederiz:

Prof. Dr. med. Joachim W. Dudenhausen

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Berlin'deki Charité Hastanesi Kadın Doğum Kliniği
Eski şefi

PD Dr. med. Amadeus Hornemann

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Mannheim Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları
Baş Hekimi

**Gesellschaft für pädagogisch-psychologische
Beratung e. V. (gppb)**

Beratungsstelle Sallstraße in Hannover

Helene Dell

Serbest Çalışan Ebe

**Rehberin aşağıdaki dillere çevirisi
ve anadildeki redaksiyonundan
sorumlu uzmanlar:**

Arapça: Dr. Abdul Nasser Al-Masri

İngilizce: Matthias Wentzlaff-Eggebert

Kürtçe: Tangazar Khasho

Sırpça-Hırvatça: Milos Petkovic

Rusça: Elena Goerzen

Türkçe: Dr. Nezih Pala



Anne Sağlığı

Bilgiler ve İrtibat Partneriniz

Elinizdeki rehber göçmen kimlikli kadınları anne sağlığı konusunda bilgilendirmeyi amaçlamaktadır. Bu rehberde hamilelik bağlamında en önemli koruyucu sağlık muayeneleri açıklanmakta, bilimsel temelli sağlık tavsiyelerinde bulunulmakta ve en uygun doğum merkezinin seçimine dair bilgiler verilmektedir. Bu bilgilerin dışında doğum sonrası anne ve çocukta yapılması gereken önemli kontroller ve emzirmenin önemi hakkında da bilgiler yer almaktadır. Adres listesinde çok sayıda (İnternet) adres ve muhatapların telefonları yer almaktadır.

Rehber, Almanya genelinde uygulanan MiMi (Göçmenlerle Birlikte Göçmenler İçin) girişimi olan „Almanya’da Anne Sağlığı” çerçevesinde oluşturulmuştur. Amaç bu konuya dair daha bilinçli bir yaklaşımın sergilenmesini ve göçmenlerin anne ve çocuklarının sağlığına daha güçlü bir koruyucu tutum içerisinde olmalarını sağlamaktır.

„Anne Sağlığı” rehberi www.mimi-bestellportal.de internet adresinden indirilebilir veya basılı kitapçık olarak sipariş verilebilir.

Rehberi takdim eden: