

# HAMİLE MİSİNİZ? YENİ DOĞUM MU YAPTINIZ?

Bir çocuğun dünyaya gelmesi çok keyifli bir olaydır. Aynı zamanda hamilelik ve doğumla birlikte yeni zorluklar ve sorular ortaya çıkar. Bunların üstesinden tek başına gelmeniz gerekmez. Her an bir ebeden tavsiye ve destek alabilirsiniz.

- Ebe, hamilelik, doğum ve doğum sonrası bakımla ilgili bütün sorularda uzmandır.
- Size refakat eder, tavsiyeler verir ve sizi destekler – doğum öncesinde, doğum sırasında ve doğum sonrasında.
- Her kadın ebe yardımından yararlanabilir.
- Ebelerin çoğu hizmetleri sağlık sigortalarınca karşılanır.

Bir ebeden aldığınız destekle çocuğunuza daha en baştan en iyi koşulları sağlarsınız. Bu şekilde hem kendiniz, hem de çocuğunuzla ilgilenmiş olursunuz.

Ebenin Damga

## Künye

Deutscher Hebammenverband e. V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Gartenstraße 26  
76133 Karlsruhe

Tel. 0721 981 89-0  
Faks 0721 981 89-20

info@hebammenverband.de  
www.hebammenverband.de

# HAYATA İYİ BİR BAŞLANGIÇ

türkisch



Ebeler Nasıl  
Yardım Eder



Deutscher  
**Hebammen**  
Verband

# HAMİLELİKTE

## Ebeler neler sunuyor?

Hamileliğinizin daha başında ebe sizi destekler. Hamilelik ve doğumla ilgili bütün sorularınıza cevap verir. Mide bulantısı, erken doğum sancısı, mide ekşimesi veya endişeler gibi hamilelik şikâyetlerinizde size yardımcı olur.

Dil nedeniyle sorunlar yaşıyorsanız, örn. bir arkadaşınızdan tercüman olmasını isteyebilirsiniz.

Hamilelik bakımı için de ebenize başvurabilirsiniz. Ultrason dışında bütün gerekli muayeneleri yapabilir. Genellikle – ve istiyorsanız – sizi evinizde ziyaret eder. Bakımınızı ebenize veya doktorunuza yaptırmak tamamen size kalmıştır. Elbette ikisinden de dönüşümlü yararlanabilirsiniz.

Ebe, bebeğinizi nerede ve nasıl dünyaya getireceğinize karar verirken size destek olur. Doğuma hazırlık kursunda sizinle doğumu kolaylaştıracak solunum ve rahatlatma tekniklerini çalışır. Bebeğinizle geçireceğiniz ilk zaman için de pratik ipuçları verir.



## Bir Ebeyi Nasıl Bulurum?

Ebe yardımıyla ilgileniyorsanız hamileliğinizin başlarında bir ebeyle iletişime geçmelisiniz. Ebeniz hamileliğinizin başından emzirme döneminin sonuna kadar sizinle ilgilenir.

# DOĞUMDA

## Ebeler ne yapar?

Ebeler, hastanede, doğumevinde ve evdeki doğumlara eşlik edebilir. Ancak her ebe doğumda yardım sunmaz. Ve her hastane de kendi ebenizin doğuma katılmasına imkân sağlamaz. Çoğu durumda hastanenin kendi ebesi sizinle ilgilenir.

Ebe, doğumun tamamında size eşlik eder. Doğru solumanıza yardım eder ve doğumu kolaylaştıran duruşları ve egzersizleri size gösterir. Doğum seyrini gözlemleyip belgeler; sorunlar ortaya çıktığında bir doktora başvurur.

Klinikteki bir doğumdan sonra ilk günlerde çocuğunuzla birlikte hastanede kalabilirsiniz. Ayaktan doğuma karar verdiyseniz doğumdan birkaç saat sonra eve gidebilirsiniz; o zaman ebeniz evde sizinle ve çocuğunuzla ilgilenir. Doğumdan önce sizin için neyin doğru olduğu konusunda danışmanlık alın!

## Ebenizi bulabileceğiniz yollar:

- İnternet (örn. [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de))
- Ebe muayenehaneleri ve doğumevleri
- Doğum klinikleri
- Kadın doktorları
- Sağlık sigortaları
- Arkadaş tavsiyeleri

# LOHUSALIK VE SONRASINDA

## Ebeler nasıl yardım eder?

Doğumdan sonra ebe emzirirken size yardım eder ve çocuğunuzun ilk bakım muayenesini yapar.

İlk sekiz haftada ebeniz sizi evde ziyaret eder, başlarda ihtiyaç varsa her gün gelir. Ebe, doğumdan sonra rahimin normale dönmesinin normal olup olmadığına dikkat eder. Çocuk bakımı konularında size tavsiyeler verir; örn. çocuğunuzun bezinin değiştirilmesi, yıkanması, tutulması, emzirilmesi veya biberonla beslenmesi. Bütün sorularınızda ona başvurabilirsiniz ve hayatınızdaki bu yeni dönemle baş etmenize yardım eder.

Bebekteyse ebe, davranışlarına ve fiziksel gelişimine dikkat eder; örn. göbeğinin düzgün biçimde iyileşip iyileşmediğine ve çocuğun kilosunun normal gelişip gelişmediğine. Size ilk bakım muayeneleri konusunda bilgi verir.

Birçok ebe, ayrıca normalleşme jimnastiği de sunar. İlk sekiz haftadan sonra da ebeniz emzirme ve beslenme sorunlarında size yardım etmeye devam eder.

Metin Berlin Senatosu tarafından kabul edildi.  
Çok teşekkürler:

