

# Hamile misiniz? Çocuk mu bekliyorsunuz?

Norveç'te hamilelik, doğum ve doğum sonrası dönem

Ebe Synne Holan tarafından hazırlanmıştır



# Önsöz

Dün yanın her yerinde kadınlar aşağı yukarı aynı şekilde hamile kalırlar, doğum yaparlar, emzirirler ve çocuklarına bakarlar ancak her toplum barındırdığı hamile kadınlar için farklı sağlık programları düzenler. Bu nedenle, Norveç'te bu işleri nasıl yaptığımızı size anlatmak için bu bilgi broşürünü hazırladık.

## **Broşürde aşağıdaki konular hakkında bilgiler bulacaksınız:**

- Hamileyken ve doğum yapmanız yaklaşıncaya nereden yardım almanız gerektiği
- Hamilelik, doğum ve doğum sonrası dönemde vücudunuza ve bebeğinize neler olduğu
- Hamileyken, doğum yaparken ve doğum sonrası dönemde sahip olduğunuz haklar
- Hastanedeki hamilelik nedeniyle baştan aşağı sağlık muayenesinde neler olduğu

Hamilelik heyecan verici ve zordur. Muhtemelen bu broşürde bulacaklarınızdan daha fazla bilgiye ihtiyaç duyacaksınız. Herhangi bir sorunuz olduğunda ebelere, doktorlara ve halk sağlık kliniği personeline danışabilirsiniz. Ayrıca Norveç'te doğum yapmış olan arkadaşlarınıza da danışmalısınız. Hamilelik, doğum ve doğum sonrası döneme ilişkin birçok kitap bulunmaktadır. Bu kitapların çoğu Norveççe veya İngilizce olup kitapçılarda veya halk kütüphanelerinde bulunurlar. İnternet kullanıcısıysanız, yararlı bilgiler sunan web sitelerinden de yararlanabilirsiniz. Tercih ettiğiniz dildeki web sitelerini nasıl bulacağınızı öğrenmek için çevrenize danışın.

## **Norveççe kelimeler ve ifadeler**

Hamileyken, doğum yapmak üzereyken ve doğum sonrası dönemde Norveççe dil kursuna katılırken öğrenmemiş olabileceğiniz bazı kelimeleri duyacaksınız. Bu Norveççe kelimelere aşınaysanız olup bitenleri anlamak sizin için daha kolay olacaktır. Bu nedenle, bu broşür yararlı bulabileceğiniz üç tane kelime listesi sunmaktadır

# 1. bölüm

## Hamilelikle ilgili kelimeler

Gravid	Hamile
Graviditet/svangerskap	Hamilelik
Svangerskapskontroll	Hamilelik nedeniyle baştan aşağı sağlık muayenesi
Ultralydundersøkelse	Ultrason muayenesi
Genetisk veiledning	Genetik danışmanlık
Jordmor	Ebe
Lege	Doktor
Gynekolog	Jinekolog
Helsestasjon	Halk sağlık kliniği
Henvisning	Sevk
Termin	Beklenen doğum tarihi
Foster	Fetüs
Blodprøver	Kan örnekleri
Urinprøve	İdrar örnekleri
Blodtrykk	Kan basıncı/tansiyon
Vekt	Kilo
Blodprosent/hemoglobin	Hemoglobin seviyesi veya kırmızı kan hücresi yüzdesi
Blodsukker	Kan şekeri
Svangerskapsdiabetes	Hamileliğe bağlı şeker hastalığı
Pre-eklampsi/ svangerskapsforgiftning	Preeklampsi
Bekken	Pelvis
Vagina/skjede	Vajina
Livmor/uterus	Rahim
Mormunn/cervix	Rahim boynu
Omskåret	Sünnet/İnfibülasyon
Abort	Kürtaj/Düşük
Prematur fødsel	Erken doğum
Overtidig fødsel	Geç doğum
Dødfødsel	Ölü doğan bebek

# Hamilelik

## Hamile misiniz?

Hamile olup olmadığınızdan emin değilseniz, Norveççe Gravi-test denilen testi yapabilirsiniz. Bu testi eczaneden satın alıp evde yapabilirsiniz. Testi yapmak için düzenli gittiğiniz hekiminizin veya bir ebeinin yardımını da isteyebilirsiniz.

## Tercümana ihtiyacınız var mı?

Norveççe konuşmuyorsanız veya size denilen her şeyi anlayabileceğinizden emin değilseniz tercüman isteme hakkınız var. Tüm tercümanlar gizlilik yükümlülüğü altındadırlar. Bunun anlamı, sizin için tercüme yaptıkları sırada söylenen hiçbir şeyi kimseye söyleyemezler. Telefon yoluyla tercüme de isteyebilirsiniz. Tercümana ihtiyacınız varsa, randevunuzdan önce bu konuda doktorunuzu veya ebeyi iyi bilgilendirmelisiniz. Bir tercümanın ayarlanması birkaç gün alabilir. Tercüman yardımı ücretsizdir.

## Hamilelik nedeniyle baştan aşağı sağlık muayenesi

Hamileyken, Norveç'teki düzenli doğum öncesi bakımın bir parçası olarak size "svangerskapskontroll" denen düzenli baştan aşağı sağlık muayeneleri için randevular verilecek. Bir ebeye, doktora veya halk sağlık kliniğine gitmek isteyip istemediğinize siz karar vereceksiniz. Doktorlar ve ebeler bu baştan aşağı sağlık muayenelerini gerçekleştirmek üzere eğitilmişlerdir. Eşiniz, partneriniz veya başka bir tanıdığınız size eşlik edebilir. Hamileliğiniz sırasında sorun çıkarsa, doktorunuz veya ebe, bir uzmanla görüşmeniz için randevu ayarlayacaktır.

Baştan aşağı sağlık muayenelerine gitmenin birçok avantajı vardır. Sizin ve bebeğinizin sağlığı muayene edilir, faydalı bilgiler ve yardım alırsınız. Hamilelik nedeniyle baştan aşağı sağlık muayeneleri ücretsizdir.

## Randevularınıza zamanında gelin

Norveç'te hamilelik nedeniyle baştan aşağı sağlık muayeneleri programa tabiidir, bu nedenle doktorunuzla veya ebeyle olan randevunuza zamanında gelmelisiniz. Gelemeyecekseniz veya elinizde olmayan nedenlerle geç kalmak zorundaysanız derhal ofisi bilgilendirmelisiniz. Bu konuda ofisi bilgilendirmezseniz doktorunuzla veya ebeyle olan randevunuz iptal edilir ve yeni bir randevu almak zorunda kalırsınız.

## Testler ve muayeneler

Kan örnekleri ve idrar örnekleri normalde baştan aşağı sağlık muayenesi sırasında alınır. Bu testler, sağlığınız ve bazen de bebeğinizin sağlığı hakkında önemli bilgiler sağlarlar. Hamileliğinizin 18. haftası civarında size bir ultrason taraması teklif edilecektir. Tüm testler ve muayeneler isteğe bağlıdır. Doktorun veya ebeinin size sunduğu teklifleri reddetme hakkınız bulunmaktadır ancak normal prosedürün parçası olan muayeneler dışında herhangi bir muayene talep edemezsiniz. Risk taşıyan kadınlar için erken ultrason muayenelerinin yanı sıra genetik danışmanlık da sunulmaktadır. Baştan aşağı sağlık muayenesi sırasında doktorunuzdan veya ebeden muayenelere ve testlere dair daha fazla bilgi alacaksınız.

## Sünnetli misiniz?

İnfübülasyon/sünnet geçirdiyse, bunu baştan aşağı sağlık muayenesi sırasında belirtmelisiniz. Sünnet doğumunuzdan oldukça önce açılabilir. Hastanedeki deneyimli doktorlar bu işlemi yapacaklardır ve işlem sırasında acı hissetmemeniz için size anestetik verilecektir.

## Faydalı bilgiler

“Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen” (Hamile misiniz? Hamilelik nedeniyle baştan aşağı sağlık muayeneleri ile ilgili bilgiler) isimli broşür, hamilelik nedeniyle baştan aşağı sağlık muayenelerinde neler yapıldığına dair daha fazla bilgi sunmaktadır. Norveççe ve İngilizce seçenekleri olan bu broşürü doktorunuzdan veya ebeden isteyebilirsiniz.

## Sosyal güvenlik yardımları

Doğum yapmadan önceki son on ayın en az altı ayında evinizden uzakta Norveç'te ücretli olarak çalıştıysanız, doğum yardımı almaya hakkınız vardır. Hamileliğiniz sırasında hastalanırsanız bir doktora danışmalısınız. Size veya bebeğinize zararlı olabileceğinizden çalışmaya devam edemiyorsanız, işinizde size başka görevler verilmesini istemeye veya hamilelik yardımı almaya hakkınız vardır.

Öğrenciyseniz ve eviniz dışında çalışmıyorsanız, doğumdan sonra maddi yardım almaya hakkınız vardır. Bu tutar her yıl düzenlenmektedir.

Mülteciyseniz, sınırlı ulusal sigorta hakkınız vardır. Hamilelik yardımı veya çocuk yardımı almaya hakkınız yoktur.

Durumunuzla ilgili olarak doktorunuzla veya ebeyle konuşun ya da sorularınız varsa NAV'ye (sosyal güvenlik kurumu) danışın.

## Kişisel hamilelik kaydınız

Kişisel hamilelik kaydınız (“helsekortet”), doktorunuzun veya ebeinin sağlığınıza dair bilgiler girdiği bir belgedir. Kişisel hamilelik kaydınızı daima plastik bir klasörde saklamalısınız.

## Doğum

Doktor veya ebe, hastanede veya doğumhanede doğum yapmanız için gerekli düzenlemeleri yapar. Yapılan seçimin size uymadığını düşünürseniz başka bir yer seçme hakkınız vardır. Norveç'te çok fazla insan evde doğum yapmayı tercih etmese de, evinizde doğum yapmanız mümkündür. Evde doğum yapmak istiyorsanız, evlerde doğum yaptıran bir ebeyle ilgili düzenlemeleri yapmalısınız.

## Ultrason

Her hamile kadına, hamileliğinin 18. haftası civarında bir ultrason muayenesi teklif edilir. Bu muayene, doğum yapacağınız hastanede veya en yakın hastanede gerçekleştirilir.

## Kürtaj/hamileliğin sonlandırılması

Norveç kanunlarına göre, her kadının hamileliğinin 12. haftasına kadar kürtaj kararı verme hakkı vardır. Bunun anlamı, ilk 12 hafta içinde hamileliğinizi sürdürmeye veya sonlandırmaya bizzat sizin karar verebileceğinizdir. Bu prosedürle ve tıbbi etkileriyle ilgili bilgi almak için doktora veya ebeyle danışabilirsiniz. “Til deg som vurderer abort” (Kürtaj yaptırmayı düşünenler için) isimli broşür daha fazla bilgi sunmaktadır ve doktorunuzdan veya hamilelik kliniğinden elde edilebilir.

Hamileliğinizin on ikinci haftasından sonra kürtaj olmak isterseniz, izin için başvurmalısınız. Doktorlar ve ebeler başvurunuzda size yardımcı olmakla yükümlüdürler. En yakın hastanedeki bir grup uzman (kurul) kürtaj yaptırap yaptıramayacağınıza karar verir. Kürtajın uygulanmasıyla ilgili ayrıntılar konusunda size bilgi verilecektir.

## Doğal düşük/Düşük

Hamilelik sırasında kanama, muhtemel bir düşüğün işareti olabilir. İlk on iki haftada böyle bir durumun yaşanması yaygındır, özellikle de ilk hamileliklerde. Bir sonraki hamileliğiniz tamamen normal olabilir. Düşük yaptığınızı düşünüyorsanız derhal bir doktora, acil servise veya hastaneye başvurmalısınız.

# Hamile kalırsanız ne olur?

## Döllenme

Eğer kadının ovumu (yumurtası) cinsel birliktelik sırasında erkeğin sperm hücresiyle birleşirse, ovumun döllenildiğini söyleriz. Döllenen yumurta kendisini uterusu (rahim) ilıstırır. Burada çabucak gelişerek fetüs halini alır. Fetüs, doğmadan önce bebeğin rahmin içindeki halinin adıdır. Fetüs, rahmin içindeki amniyotik kesede (su kesesi) durur. Göbek bağı rahmin göbeğinden plasentaya gider. Placenta rahme ilıstıktır. Fetüs ihtiyacı olan tüm oksijeni ve besini göbek bağı yoluyla alır ve rahmin içinde son derece iyi korunur.

## Fetal gelişim

Fetüs 20 haftalıkken yaklaşık 250 gram ağırlığında ve 24 cm boyundadır. Bu noktada bebeğin içinde hareket ettiğini hissedebilirsiniz. Her gün tekmeleyecek ve sağa sola kayacaktır. 40 haftadan itibaren doğmamış bebek yaklaşık 3500 gram ağırlığında ve 50 cm boyundadır. Doktor veya ebe, her baştan aşağı sağlık muayenesinde mezurayla karnınızı ölçerek fetüsün büyümesini kontrol eder.

Fetüsün kalbi yetişkinlere göre çok daha hızlı atar. Dakikada 110 ila 160 atış normaldir. Doktor veya ebe, fetüsün kalp atışını dinlemek için stetoskolla karnınızı dinleyecektir.

Doktor veya ebe, fetüsün konumunu belirlemek için karnınıza dokunacaktır. Doğmadan önce bunun bilinmesi önemlidir. Çoğu bebek kafası pelvise ve doğum kanalına doğru gelecek şekilde konumlanır. Bazı fetüslerse (%4 civarında) popoları veya ayakları aşağı gelecek şekilde konumlanırlar. Buna ters konum denir. Bazı bebekler transvers pozisyon denilen şekilde, yanlamasına uzanırlar. Bebeğiniz ters konumdaysa, pelvisinizin röntgeni çekilmelidir. Doktor daha sonra normal doğum için boşluk olup olmadığını görecektir. Yeterli yer varsa veya bebek transvers konumdaysa, doktor bebek ve sizin için en güvenli yol olan sezaryen doğumu önerecektir.

Fetüs karnınızdayken gelişir, yani hisseder, görür ve duyar. Su içer ve çişini yapar. Her gün biraz zaman ayırıp oturun, ellerinizi karnınızın üstüne koyun ve bebeğin nasıl hareket ettiğini hissedin.

Fetüsün her gün birkaç kere hareket ettiğini ve tekmediğini hissetmelisiniz. Çok sakın ve sessiz olduğunu hissederseniz muayene edilmelisiniz. Fetüs birkaç saat boyunca hiç hareket etmezse doktoru, ebeyi veya doğumevini arayabilirsiniz.

Yerel halk kütüphanenizde fetal gelişimi resimleriyle gösteren kitaplar bulunmaktadır.

## Beklenen doğum tarihi

Hamilelik normalde 283 gün veya 40 hafta 3 gün ya da dokuz ay sürer. Beklenen doğum tarihi, fetüsün 40 hafta 3 günlük olduğu gündür. Beklenen doğum tarihinin belirlenmesi için en kesin yol ultrason muayenesidir. Doğumlar normalde beklenen doğum tarihinden iki hafta öncesi ila iki hafta sonrası arasında gerçekleşir. Yüz bebekten yalnızca altısı beklenen doğum tarihinde doğmaktadır.

## Hamileyken vücudunuza ne olur?

Hamilelik sırasında vücudunuz birçok değişimden geçer. Göğüsleriniz büyür ve başlarda çok hassaslaşıp acıyabilir. Göbeğiniz büyür ve genel olarak yuvarlaklaşırsınız. Biraz kilo almak iyidir, 12 ila 14 kilo arası normaldir. Hamile kalmadan önce çok kiloluysanız beslenmenizi değiştirmek için yardım istemelisiniz. Çok fazla kilo almanız iyi değildir. Çok zayıfsanız da beslenmenizi değiştirmeniz gerekebilir zira bu dönemde hem kendiniz hem de bebek için çok fazla güce ihtiyacınız olacak.

## Beslenme

Sağlıklı yeme alışkanlıklarınız varsa normal beslenmenize devam etmelisiniz. İki kişilik yemenize veya özel yemekler yemenize gerek yoktur. Sağlıklı yiyecek demek, sebze ve meyveyi de içeren çok yönlü bir beslenmedir. Bebeğin büyüüp gelişmesi için normalden biraz daha fazla vitamine ve minerale ihtiyacınız olsa da daha fazla kaloriye ihtiyacınız yoktur. Yalnızca folik asit ve D vitamini takviyesine ihtiyacınız vardır. Doktor veya ebe, kırmızı kan hücrelerinizin seviyesini ölçerek size başka vitamin takviyesine veya demir haplarına ihtiyacınız olup olmadığını söyleyecektir. Farklı yiyecekler protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi farklı besin öğeleri içerirler. Bu nedenle balık, beyaz et, kepekli ekmek ve tahıllı ürünlerle sebze ve meyve içeren çok yönlü, sağlıklı bir beslenme şekline sahip olmalısınız. Susadığınızda içebileceğiniz en iyi şey sudur ancak tabii ki her gün bir iki bardak az yağlı süt içebilirsiniz. Şekerli gazlı içecekler, nektar (şeker eklenmiş meyve suyu) ve meyve suları çok fazla enerji içerirler. Bunları içtiğiniz takdirde çok fazla kilo alabilirsiniz. Çok fazla şeker veya yağ içeren yiyecekler sağlığınız için kötüdür. Besin bilgileri için lütfen [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no) web sitesine (İngilizce ve Norveççe) bakın.

## Sigara, alkol ve uyuşturucu

Sigara içmek fetüsünüze zarar verir çünkü annenin kanındaki nikotin bebeğe geçer. Tütünsüz bir hamilelik düşük, erken doğum ve diğer hamilelik komplikasyonlarının meydana gelme riskini azaltır. Sigarayı bırakmak için yardım almak üzere doktorunuzla veya ebeyle konuşun. "Røyketelefonen" sigarayı bırakma yardım hattına ulaşmak için 800 400 85'i arayın veya [www.slutta.no](http://www.slutta.no) web sitesini ziyaret edin.

Alkol de doğrudan fetüse geçer, bu nedenle hiç alkol tüketmemelisiniz. Hamile bir kadın alkol dahil içtiği her şeyi bebeğiyle paylaşır. Eğer anne alkollü içki içerse, bebek de buna maruz kalır ve kanında annesiyle aynı miktarda alkol olur. Bebeğin beyni özellikle hassastır zira hamilelik boyunca gelişimini sürdürür. Alkol bu gelişimi bozabilir ve çocukta öğrenme veya konsantrasyon bozukluklarına ya da çocuğun özürülü doğmasına yol açabilir. Anne hamilelik sırasında hiç alkol tüketmezse bu durumdan tamamen kaçınılabilir. Afyon, khat gibi uyuşturucular ve diğer yasadışı narkotik maddeler kesinlikle alınmamalıdır. Hamilelik sırasında komplikasyonlara veya düşüğe, bebekte acıya ve bozukluklara (düşük kilo, biçim bozukluğu, uyuşturucudan yoksunluk belirtileri vs.) yol açabilir.

## İlaç tedavisi

İlaç tedavisi görüyorsanız ve hamileyken ilaç almanız gerektiğini düşünüyorsanız, söz konusu ilacın bebeğinize zarar verip vermeyeceğini öğrenmelisiniz. Hamileyken ilaç alıp alamayacağınızı doktora, ebeve veya eczacınıza sorun.

## Fiziksel aktivite

Hamileyken fiziksel olarak aktif olmanız ve spor yapmanız güvenlidir. Formdaysanız daha fazla dayanıklı ve güçlü olursunuz. Hamilelik, doğum ve doğum sonrası dönem vücudunuzun ekstradan zorlanmasına neden olurlar, bu nedenle fiziksel olarak ne kadar formda olursanız o kadar iyi olur. Fiziksel aktivite fetüse zarar vermez. Daha önceden aktif değildiyse, biraz aktivite hiçbir şey yapmamaktan daha iyi olacaktır. Hafif egzersizlerle başlayıp günde en az 30 dakika egzersize kadar çıkarın. 30 dakika egzersizi tek seferde de yapabilirsiniz veya örneğin 10 dakikalık egzersizlere de bölebilirsiniz.

## Seks

Hamile önceden yaptığınız gibi seks yapmaya devam edebilirsiniz. Bazı kadınlar daha fazla, bazılarıysa daha az seks yapmak isterler. Bu eşiniz için geçerlidir. Evliliğinizi her ikiniz için de tatmin edici bir şekilde devam ettirmenize yardımcı olabileceğinden bu konudaki hislerinizi karşılıklı konuşmalısınız.

# Hamilelik sırasında sağlık durumları

## Mide bulantısı

Hamileliklerinin ilk haftasında bazı kadınların sabahları mideleri bulanır. Can sıkıcı olsa da bu durum tehlike teşkil etmez. Bulantı normalde birkaç hafta sonra geçer. Sabahları ufak öğünler yemek ve çok zorlanmamak yardımcı olabilir. Birkaç gün boyunca yiyemeyecek kadar fazla kusarsanız, doktorunuza veya ebeye danışmalısınız. Mide bulantısı ve kusma sizin için ciddi bir problem teşkil ediyorsa tedavi ayarlanabilir.

## Yorgunluk

Hamileyken çabucak yorulmanız normaldir. Bu konu siz ve çevrenizdekiler tarafından dikkate alınmalıdır. Normalden daha fazla dinlenmeye ve uyumaya ihtiyacınız olacaktır. Yorgunluk genellikle hamileliğin ilk ve son haftalarında çok kötüdür.

## Kanama

Birkaç damla kan veya hafif kanama hamileliğin ilk zamanlarında ve cinsel birliktelik sonrasında oldukça yaygındır ancak yine de bunlar meydana gelirse daima doktorunuza veya ebenize söylemelisiniz. Çoğu durumda bir sorun teşkil etmese dahi tüm kanamalar muayene edilmelidir.

# Hamilelik sırasında sağlık durumları

## Burada meydana gelebilecek en yaygın hastalıklardan yalnızca ikisine değiniyoruz

### Hamileliğe bağlı şeker hastalığı/Şeker hastalığı (Diabetes mellitus)

Hamilelik nedeniyle baştan aşağı sağlık muayenesinde idrarınızda glikoz (şeker) olup olmadığı ve eğer varsa, kanınızda ne kadar glikoz olduğu ölçülür. Kan şekeri seviyeniz çok yüksekse hamileliğe bağlı şeker hastalığınız var demektir. Çoğu durumda bu hastalık bebek doğduktan sonra iyileşir. Ancak bazı kadınlarda kanda çok fazla glikoz olması şeker hastası (diabetes mellitus) oldukları anlamına gelir. Bu kronik bir hastalıktır. Şeker hastalığının bir türü (tip 2 diyabet), etnik Norveçli kadınlardan ziyade Asya ve Kuzey Afrika'dan gelen genç kadınlar arasında çok yaygındır. Şeker hastasıysanız, hamilelik sırasında ve doğum yaparken uygun tedaviyi görmemiz için bir uzman tarafından muayene edilmelisiniz, böylece doğumdan sonra da hastalığınızın durumu uygun şekilde takip edilir. Hamileliğe bağlı şeker hastalığı riski taşıyan kadınlar için özel testler geliştirilmiştir.

### Yüksek tansiyon ve preeklampsi

Doktorunuzu veya ebenizi her görüşünüzde, tansiyonunuzu ölçeceklerdir. Tansiyonunuz çok yüksekse, doktor veya ebe idrar ve kan örneklerinizi alıp preeklampsi denilen ciddi bir hastalığa sahip olup olmadığınıza kontrol edeceklerdir.

Bu hastalığın birçok seviyesi vardır. En kötü durumda nöbet geçirebilir ve bayılabilirsiniz. Bu durumun nedeni bilinmemektedir.



## Preeklampsi belirtileri

Bu belirtilerden herhangi birini gösteriyorsanız geç kalmadan doktorunuza veya doğumevine doğrudan danışmalısınız:

- ciddi baş ağrısı
- görüntünün titremesi gibi görmede bozukluk
- üst midede acı
- şiddetli kusma
- yüzün, ellerin veya ayakların aniden şişmesi

Preeklampsi hastalığına tutulan hamile bir kadın, daha iyi muayene edilmek için mutlaka bir uzmana görünmelidir. Preeklampsi hastasıysanız hastalık iznine çıkmamız gerekebilir. Bazı durumlarda hastaneye kaldırılmak gerekebilir.

## Bir şeylerin yanlış gittiğinden şüpheleniyorsanız ne yapmalısınız?

**Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, kendinizde veya bebeğinizde bir şeylerin yanlış gittiğine inanıyorsanız, doktorunuzu veya ebenizi aramalısınız. Doğumevini veya acil servisi de arayabilirsiniz**

## Doğum öncesi sınıfları

Norveç'teki birçok hamile kadın doğum öncesi kurslarına katılmaktadır; çoğu müstakbel baba da eşlerine eşlik etmektedir. Sizin dilinizde açılan sınıf olup olmadığını sorun. Bu sınıflar ebeler veya bir ebe ekibi, fizyoterapist, hemşire ve doktor tarafından yürütülecektir. Konu başlıkları arasında şunlar bulunur: Hamilelik sırasında neler olur? Doğum ve doğum sonrası (lohusalık) dönemi nasıl geçer? Doğum sırasında acıyı ne azaltır? Ayrıca bebeğinizi emzirme konusunda da bilgilendirilirsiniz. Bazı sınıflarda, bebeğinizi doğuracağınız zaman ne bekleyeceğinizi bilmeniz için doğumevi ziyareti de yapılmaktadır. Derslere katılma şartı yoktur ama çoğu kadın bilgi almayı ve hamilelikle ilgili konuları ebelerle ve diğer uzmanlarla konuşmayı tercih etmektedir. Bazı sınıflar ücretsizdir ancak çoğu ufak bir ücret talep etmektedir.

## Duygular

Hamilelik sırasında çoğu kadın pozitif ve heyecanlı hisseder ancak doğum konusunda da endişelenir. "Yapabilecek miyim? Ben ve bebeğim hayatta kalacak mıyız?" Bunlar oldukça yaygın sorulardır. Yine de doğum yaklaştıkça, doğum yapmaya hazır hissedeceksiniz. Daha sabırsızlaşabilirsiniz. Çoğu kadın şu tip şeyler düşünür: Şu doğum olsa da bitse! Kendimi yorgun ve ağır hissediyorum. Bebeğimi göbeğimde değil kollarıma istiyorum!

Vücudunuz doğum yapmak için yoğun çaba sarf etmeye hazırlanır. Vücudunuza güvenin! Dünyanın her yanında kadınlar doğum yapabiliyor. Siz de yapabilirsiniz. Dünyanın dört bir yanında her gün, her an doğumlar gerçekleşiyor. Kendinize güvenin, başaracaksınız!

## **Kaygı ve doğum kaygısı**

Bazı kadınlar doğum konusunda kaygılanırlar. Bu duygu bazen o kadar güçlü hale gelir ki tüm pozitif duygular kaybolur. Neyse ki sorunlarınız çok fazla geldiğinde yardım alabilirsiniz. Çoğu doğumevi, doğum korkusu yaşayan kadınlara terapi sağlamaktadır. Eşiniz size eşlik edebilir veya yanınızda bulunmasını istediğiniz başka birini getirebilirsiniz. Terapi seansı için bizzat arayabilir veya doktorunuzun veya ebeinin sizin için randevu almasını sağlayabilirsiniz. Kaygılarınızın nedeninden bağımsız olarak destek alacaksınız. Doktor ve ebeyle birlikte doğumun sizin için nasıl iyi bir deneyim olduğunu öğreneceksiniz.

## **Doğum sırasında yanınızda birisinin olmasını ister misiniz?**

Doğum yaparken yanınızda birisinin olması iyi olur. Kimin olacağına siz karar verirsiniz. Norveç'te genel olarak babalar eşlik eder. Norveççe konuşmuyorsanız, Norveççe konuşan birinin yanınızda olması mantıklı olur. Bazı doğumevlerinde size birden fazla kişi eşlik edebilir. Sizinle kimin geleceğine karar vermek için kendinize zaman verin. Amaç, doğumunuza kim eşlik ederse etsin kendinizi emniyette hissetmeniz ve kendinize güvenmenizdir. Yanınızda getirdiğiniz kişi size yardımcı olabilmeli, sizi rahatlatabilmeli ve cesaretlendirebilmelidir.

## 2. bölüm

### Doğumla ilgili kelimeler:

Rier	Kasılmalar, doğum ağrıları, doğum sancıları
Rie-pause	Kasılmanın durması
Fostervann	Amniyotik sıvı, su
Vannavgang	Suyun gelmesi
Fosterstilling	Fetüsün konumu
Hodeleie	Verteks prezentasyonu veya baş gelişi
Seteleie	Ters doğum
Tverrleie	Transvers konum
Vaginalundersøkelse	Vajinal muayene
Klyster	Lavman
Vannlating/urin	Çiş yapma / idrar
Navlestreng	Göbek bağı
Fosterlyd	Fetüsün kalp sesi
CTG	CTG (kardiyotokografi) elektronik fetal kalp izleme
Fødestilling	Prezentasyon, geliş, konum
Amming	Emzirme, süt verme
Råmelk	Kolostrum, ilk süt
Smerte	Ağrı
Vondt	Ağrı, acı, acılı
Smertelindring	Ağrı giderme
Bedøvelse	Anestetik
Epidural	Epidural anestezi
Induksjon/drypp	İndüksiyon/drip
Klippe	Epizyotomi
Sy	Dikiş atma
Sting	Dikişler
Keisersnitt/"Sectio"	Sezaryen veya sezaryen ameliyatı
Anestesi	Anestezi

# Doğum

## Erken doğum

37. haftanızdan önce kasılmalarınız başlar veya suyunuz gelirse, buna erken doğum denir. Bu, olması gerekenden önce doğum yapıyorsunuz demektir. Bu durumda neonatal (yenidoğan) ünitesi olan bir hastanede doğum yapmalısınız. Erken doğan bebeklerin, yaşamlarının ilk döneminde özel tıbbi bakıma ihtiyaçları olur. Hem sizin hem de bebeğinizin normal doğumda ihtiyacınız olana nazaran daha fazla zamana ve bakıma ihtiyacınız olur.

## Geç doğum

Beklenen doğum tarihine eriştiniz ve hiçbir şey olmadı. Çevrenizdekiler de siz de sabırsızlanıyorsunuz. Rahatlayın – beklenen doğum tarihinden biraz önce veya sonra doğum yapmak normaldir. Eğer beklenen doğum tarihinden itibaren iki hafta içinde doğum yapmazsanız, geciktiniz demektir. Araştırmalar, beklenen doğum tarihinden itibaren geçen süre çok uzunsa, çoğu bebeğin plasentadan çok az besin aldığını göstermiştir. Dolayısıyla doğumevi ilaç tedavisi yoluyla doğumu başlatacaktır. Buna doğum indüksiyonu denir. İlacın etkisi doğumu başlatma yönündedir. Doğum daha sonra normal şekilde devam eder.

## Nerede doğum yapmalı

Norveç'te doğum yapmak güvenlidir. Uzmanlardan destek alırsınız. Tüm doğumevlerinin gerekli tüm donanımları vardır. Norveç'te çoğu kadın hastanede doğum yapar. Doğumhanesi olan bir yerde yaşıyorsanız orada doğum yapabilirsiniz. Bunun için sağlıklı olmanız ve hamileliğinizin normal şekilde devam etmiş olması gereklidir. Kendi evinizde doğum yapmak istiyorsanız bunu evde doğuma katılmayı kabul eden bir ebeyle düzenlemelisiniz. Hastanede veya doğumhanede doğum yapmak ücretsizdir.

## Doğum sırasında size kim yardımcı olur?

- Ebe doğum yapmaya geldiğinizde size karşılar ve tüm normal doğumlardan sorumludur. İyi eğitilidir, doğumunu sırasında ve doğum sonrası dönemde size yardım edebilir. Ebe, her şeyin normal şekilde ilerlediğini kontrol etmekten sorumludur. Anormal bir şey olduğu takdirde ebe bir doktor çağıracaktır.
- Doğumevindeki doktorlar doğum bilimi ve çocuk doğumu konusunda özel eğitim almışlardır. Sorun çıkması halinde sizden sorumludurlar.
- Doğumevlerindeki, doğum sonrası bölümlerdeki ve yenidoğan ünitelerindeki çocuk hemşireleri doğum sırasında destek sağlamak üzere eğitilmişlerdir. Ayrıca çocuk bakımı ve bebeğinizi emzirme konusunda size yardımcı olma konusunda da yetkindirler.
- Doğum sırasında genellikle bir öğrenci bulunur. Bu öğrenci hemşirelik, ebelik veya hekimlik öğrencisi olabilir. Doğumevine geldiğinizde bu öğrenciyle tanışılırınız. Öğrencilerin çok zamanı olur ve genellikle doğum sırasında size çok yardımcı olabilirler.

## Doğumevinde yalnızca kadınlar mı bulunur?

Çoğu ebe ve çocuk hemşiresi kadındır. Norveç'te hem kadın hem de erkek doktorlar bulunur. Dolayısıyla sadece kadınların bulunduğunu varsayamazsınız.

# Doğumun anatomisi

## Doğum başlangıcı

"«Sonunda! İşte başlıyor!" Çok sevinçli ve heyecanlı ama belki de biraz da korkuyor olabilirsiniz. Sırtınızda regl sancısına benzer sancılar hissedersiniz. Vajinada biraz kanama olabilir ve kanla karışık mukus gelebilir. Vajinadan biraz su da sızabilir. Doğum başlıyor Şimdi ne olacak?

## Kasılmalar

Bir doğum normalde kasılmalarla başlar. Bunlar rahimdeki kasların sıkışmasıdır. Göbeğinizin sertleşip sıkılaştığını hissedersiniz. Çoğu kadın bu kasılmaların başlamasıyla beraber sırt ağrısı çekmeye başlarlar. İlk kasıntılar 20 saniye ile 1 dakika sürer. Yaklaşık 10 dakikalık aralıklarla düzenli olarak kasılma olmalıdır. Nihayetinde bu kasılmalar kuvvetlenir ve bir dakika civarı sürerler. Aralıklar kısılır, iki dakikaya kadar düşebilir. Bu kasılmalar rahim boynunu (dölyatağı) açarlar ve fetüsün pelvik tabana doğru doğum kanalından geçmesine yardımcı olurlar.

## Suyunuz geldiğinde

Bazen doğumlar fetüs zarı yırtıldığında, fetüsü saran suyun, yani amniyotik sıvının sızmasıyla birlikte başlar. Bu meydana geldiğinde "suyunuzun geldiğini" söyleriz. Suyun miktarının illa çok olması gerekmez. Amniyotik sıvı normalde renksizdir ama beyazımsı veya pembemsi de olabilir. Sıvının sarı veya yeşil olması halinde ekstra muayene için doğum yapacağınız yere gitmelisiniz. Suyunuz geldikten sonra doğum başlar. Kasılmalar bazen çabucak başlar, bazense birkaç gün boyunca yavaş yavaş artabilir. Bazı kadınlarda su, kasılmaların başlamasından hemen sonra gelir.

## Doğumevi ne zaman aranmalı?

- Doğum yapacağınızı düşündüğünüzde ve kasılmalarınız kuvvetli olduğunda.
- Kanama varsa
- Karnınızda kasılma olmayan ağrılar varsa
- Suyunuz gelirse (amniyotik sıvı sızarsa)
- Bebek çok sessizse ve hareket etmiyorsa

Doğumeviden bir ebeyi arayıp konuşabilirsiniz. Herhangi bir konuda şüphemiz varsa ebe size tavsiye verecektir.

## Doğumevine yanınızda neler götürmelisiniz?

Hamilelik nedeniyle yapılan baştan aşağı sağlık muayenelerinizle ilgili tüm kağıtları getirmeyi unutmayın. Doktora veya ebeye doğumevinde nelere ihtiyacınız olacağını sorun. Kadınlar normalde şunları getirirler: tuvalet/banyo malzemeleri, hijyenik ped, hafif terlikler, bol pantolonlar, emzirme için önü kolay açılan bluzlar ve bornoz. Bebeğiniz için doğumevindeki giysileri kullanıp kullanamayacağınızı önceden sorun.

## Doğumevine geldiğinizde neler olur?

Ebe sizi karşılayacak ve nasıl hissettiğinizi soracaktır. Ebenin gerçekleştireceği standart muayeneler şunlardır:

- Tansiyonunuzu ölçmek
- İdrar örneği almak
- Fetüsün kalbini dinlemek
- Bazen, gerektiği takdirde CTG ile fetüsün kalp sesini ve kasılmalarınızı izlemek. Göbeğinizin dışından iki tane kayış geçirilir ve ölçülen rakamlar ve grafikler kağıda basılır.
- Kasık bölgenizi muayene etmek. Kasılmalarınız varsa, ebe dölyatağının (rahim boynunun) açılıp açılmadığını inceleyecektir. Ameliyat eldivenlerini giyip dölyatağınıza dokunmak için vajinanızı

inceleyecektir. Parmaklarını kullanarak dölyatağının ne kadar açılmış olduğunu ölçecektir. Bu açıklık doğuma ne kadar yakın olduğunuzu gösterir. Üç santimetre açıklık varsa ve kasılmalarınız devam ediyorsa, doğum başlamış demektir. 10 santimetre açıklık varsa bebeği itmeye başlamanın zamanı gelmiş demektir.

Bu muayenelerden sonra doğumevinde kalmanız mı yoksa eve gidip beklemeniz mi gerektiğini konuşacaksınız.

Doğumevine girdiğiniz andan itibaren ebe sizden sorumludur. En başta devamlı sizin yanınızda kalmaz ama ebeyi istediğiniz zaman çağırabilirsiniz. Gerginseniz, ağrınız varsa, tavsiye veya yardım gerekiyorsa ebeden gelmesini isteyin. Doğumun son aşamasında ebe devamlı sizin yanınızda olacaktır. Çoğunlukla kendisine bir çocuk hemşiresi ve bazen de bir öğrenci eşlik edecektir.

### **Doğum ne kadar sürer?**

Ne yazık ki doğumun ne kadar süreceğini söyleyemeyiz. Her kadının kendine has bir doğum ritmi ve doğum süresi vardır. Daha önceden doğum yaptıysanız sonraki doğumlarınız normalde ilkinde göre daha kısa sürer.

### **Kasılmalar tehlikeli değildir**

Kasılmaların kas işi, ağır vücut çalışması olduğunu unutmayın. Rahmin kasları sonlara doğru saatlerce kasılıp kasılıp rahatlarlar. Bu ağır çalışma yorucudur ve çok uzun sürebilir. Ancak unutmayın ki kasılmalar zararlı veya tehlikeli değildir.

### **Kuvvetli duygular**

Doğum yapmak heyecan verici, zorlu ve yorucudur. Kuvvetli etkenler iş başındadır ve kuvvetli duygular uyandırır. Doğumda güleceksiniz, ağlayacaksınız, mücadele edecek ve rahatlayacaksınız. Kusabilir veya devamlı tualete gidebilirsiniz. Çoğu kadın kontrolünü kaybetmekten korkar. Doğum yaparken içgüdülerinizi dinlemelisiniz ve kontrolde kalmaya çalışmamalısınız. Vücudunuza güvenin.

### **Doğum sırasındaki pozisyonlar AYAKTA, YARI OTURUR**

Ayakta durmak, oturmak veya uzanmak sizin isteğinize bağlıdır. Ebe genellikle işlerin sizin için nasıl kolaylaşabileceği konusunda iyi tavsiyelerde bulunur. Pozisyonunuzu sık sık değiştirin. Aktif olun.

## **Doğumun farklı aşamaları**

**İlk aşama latensi (bekleme) aşamasıdır.** Bu aşamada hastanede değil evde olursunuz. Bu aşama saatlerce veya günlerce sürebilir. Kasılmalarınız düzensizdir - kasılmadan kasılmaya 12-20 dakika geçebilir. Bazen saatlerce kasılma olmayabilir. Bu aşamada kasılmalar çok rahatsız edici değildir. Vajinadan biraz kan ve mukus gelebilir. Aktif olun, yürüyüş yapın. Kasılmalar arasında uzun boşluklar olduğunda uyuyun ve dinlenin. Bebeğin hareketini hissetmelisiniz. Enerji toplamak için yiyip için.

**İkinci aşama aktif aşamadır.** Kasılmalar sıklaşır ve normalde hastaneyi arama zamanı gelmiştir. Kasılmalar arasında iki ila beş dakika aralık olabilir. Her bir kasılma yaklaşık bir dakika sürer. Dölyatağı açılır. Fetüs pelviste ilerler. Bu ağır bir fiziksel iştir. Biraz yiyip için. Bu size güç verecek ve bu aşamada moralinizi yükseltecektir. Aktif olun, odada hareket edin, sık sık pozisyonunuzu değiştirin. Uzanırken kasılmalar daha ağırlı olabilir.

**İtme aşaması.** Bebeğin dölyatağına ve rektumunuza (arka geçiş) bastırıldığını hissedeceksiniz. Bu aşamada ebe sizi muayene eder ve her şey bebeğin doğması için hazır olduğunda size söyler. Bu noktada kasılmalar sırasında aktif olarak iterek bebeğe yardımcı olabilirsiniz. Bu aşama yaklaşık bir saat sürer. Ebe, vücudunuzu etkin bir şekilde kullanabilmeniz için iyi pozisyonlar bulmanıza yardımcı olur. Yaralanmadan kaçınmak için hafifçe itmelisiniz. Bebeğin kafası ve omuzları en geniş bölgeleridir ve en uzun zamanı bu kısım alır. Bebeğin vücudunun geri kalanı kolay çıkar.

**Üçüncü aşama, plasentanın çıktığı aşamadır.** Bebek doğduktan sonra plasenta da çıkmalıdır. Bu aşamada yeniden kasılma hissedersiniz. Rahim plasentayı çıkartmak için kasılır. Büyük bir şey çıkacakmış gibi gelir ama plasenta yumuşaktır ve çıkması normalde kolay olur.

### **Bebeğiniz doğdu!**

Bebek ciğerlerini açmak ve kendi başına nefes almaya başlamak için ağlar. Bebek doğar doğmaz ebe her şeyin iyi olup olmadığını kontrol etmek için bebeği muayene edecektir. Bebek daha sonra sizin kollarınıza verilecektir. Bebeğin doğum sonrasında sizinle yakın temas halinde olması ve göğsünüze yakın durması iyi olur. Bebek uzun bir doğumdan geçmiştir, dinlenmeye ve sıcaklığa ihtiyacı vardır. Bu noktada bebeğinizi emzirmeye çalışabilirsiniz. Çoğu bebek doğar doğmaz emmeye başlarlar. Bebeğinize bakın. Bebek size gözlerini ayırmadan bakacaktır. Bebeğinizin sıcak ve temiz olması, rahat nefes alabilmesi için ebe ve çocuk hemşiresi size yardımcı olacaklardır.

### **Doğumdan sonraki ilk saatler**

Doğum yaptıktan sonraki ilk iki saat bebeğinizle birlikte doğumevinde kalırsınız. Ardından doğum sonrası bölümüne aktarılırsınız. Ebe size ve bebeğinize bakar. Doğum sonrası vajinada hafif kanama normaldir. Bebeğinizle siz sıcak ve konforlu bir ortamda olmalısınız. Doğum yapmak son derece yorucu olsa dahi uyanık ve canlı hissetmek normaldir. Şimdi artık dinlenebilir ve bebeğinizi tanımaya başlayabilirsiniz. Size yiyip içecek bir şeyler sunulacaktır, isterseniz duş alabilirsiniz. Bazı kadınlar en yakın aile üyelerinin ziyaretini isterler.

## **Doğum sırasında neler olabilir**

### **Yırtılma, epizyotomi ve dikişler**

Bebek çıkarken vajinanın ağzında ve içinde yırtılma olabilir. Bazen bebeğin çabuk çıkması için doktor veya ebe vajinanın tabanını cerrahi olarak keser. Yırtılmanın doğum sonrasında derhal dikilmesi gerekir. Size anestezi yapılacaktır. Doktorlar ve ebeler yırtıkları dikme konusunda yetkindirler.

### **Sünnet/infibülasyon geçirdiyeniz**

Sünnetliyseniz ve daha önce açılmadıysanız, bu işlem bebek gelmeden önce doğum sırasında gerçekleştirilir. Norveç sağlık otoriteleri bu işleme dair kurallar koymuşlardır. Norveç'te doğumlarında çalışan tüm doktorlar ve ebeler bu kuralları bilirler. Size anestezi yapılacaktır. Norveç yasalarına göre, açıklık daha sonra eskisi gibi daraltılmak üzere dikilemez. Doğum sonrasında garip hissedebilirsiniz. Açıklığı hissedebilirsiniz ve vajinal doku acıyabilir. İyi hijyen önemlidir, bu nedenle tuvalete gittikten sonra sabun kullanmadan iyice durulanın. Diğer tüm kadınlar gibi siz de doğum sonrasında vajinanın tabanındaki kasları çalıştırmalısınız.

### **Ağrı giderme**

Normal doğum ameliyat gibi değildir. Aşağıdaki durumlarda daha kolay bir doğum geçirebilirsiniz:

- aktıfseniz ve hareket ederseniz
- masaj yaptırırsanız

- duş alırsanız
- küvette otursanız veya su dolu bir havuzda doğum yaparsanız
- güvendiğiniz birinden destek ve yardım alırsanız

Rahatladığınızda doğum daha az acılı olur. Ebe ve yanınızda bulunan diğerleri size yardım edebilirler. Doğum yapan herkesin cesaretlendirilmeye ve desteğe ihtiyacı vardır..

## Diğer ağrı giderme yöntemleri

**Haplar.** Normalde, reçetesiz ağrı giderici hapların doğum ağrılarına pek bir etkisi olmaz. Bebeğiniz aldığınız tüm ilaçlardan etkileneceğinden yalnızca bazı ilaçların kullanımı güvenlidir.

**Epidural anestetikler** doğum sırasında etkili şekilde ağrı giderirler. Epidural anestetikler, anesteziyken tarafından verilir. Bilincinizi korursunuz ancak kasılmalar sırasında daha az acı hissedersiniz veya hiç acı hissetmezsiniz.

**Akupunktur da** doğum sancılarını biraz olsun rahatlatılabilir. Çoğu ebe, akupunktur konusunda yetkindir.

### Forseps, vakumla çekme

Doğum sırasında sorun çıkması halinde ebe bir doktor çağırır. Bebeğin çabuk çıkması gerekiyorsa veya yeterince itemiyorsanız, doktor size yardımcı olabilir. Doktor, bebeğin çıkmasına yardımcı olmak için forseps veya vakumla çekme gibi aletler kullanabilir. Bu işlemler normalde size veya bebeğe zarar vermez.

### Sezaryen ameliyatı

Sezaryen ameliyatı, ancak bebeğinizin veya sizin sağlığınız için gerekli olduğunda gerçekleştirilir. Doktor, doğum başlarken veya başladıktan sonra sezaryen gerekip gerekmediğine karar verir. Sezaryen, doğum evinde değil ameliyathanede gerçekleştirilmesi gereken cerrahi bir prosedürdür. Doğum sonrası bölümüne geçmeden önce özel bir odada birkaç saat kalırsınız. Hamileliğiniz sırasında sezaryen planladıysanız, epidural anestetik alabilirsiniz. Bu durumda uyanık halde olursunuz ancak acı hissetmezsiniz. Sezaryene doğum başladıktan sonra karar verilirse, genelde size omurilikten veya epidural anestetik verilir. Bebeğin çıkartılması gerçekten çok acilse, genel anestezi gerekebilir. Bu durumda prosedür sırasında baygın olursunuz.

Sezaryenden sonraki ilk iki üç gün ağrı kesici kullanmanız gerekir. Kan pıhtılaşmasını (tromboz) önlemek için hareket etmeniz ve yürüyüş yapmanız çok önemlidir. Bebeğinizi normal şekilde emzirebilirsiniz. Sezaryenle doğum yaptıktan sonra dört beş gün doğum evinde kalabilirsiniz.

### Fetüs doğmadan önce ölürse ne olur?

Norveç'te, fetüsün hamileliğin sonlarına doğru ölmesi ender görülen bir olaydır. Bir şeyler yanlış gidiyorsa, bebeğin çok sakin olduğunu veya hiç hareket etmediğini fark edebilirsiniz. Bir şeylerin ters gittiğini hissederseniz doktorunuzu, ebeyi veya doğum evini arayın. 24 saatten fazla beklemeyin. Bu durumda doktor veya ebe, bebeğinizin hayatta olup olmadığını tespit etmek için ultrason veya başka teknikler kullanarak sizi muayene edeceklerdir. Bir bebeğin ölüm nedenini bilmek her zaman mümkün olmayabilir. Yine de doğum normal vajinal yolla gerçekleşmelidir. Çoğu kadın böyle bir durumda doğum yapmayı çok stresli bulur ve sezaryen talep eder. Ancak böyle bir durumda sezaryen sizin için daha risklidir zira cerrahi bir müdahaledir. Normal doğum vücudunuz için en iyisi ve en güvenlisidir. Ağrılarınız için size ilaç verilir. Doğum yaptıktan sonra doğum evinde kalabilir ve ihtiyaçlarınız doğrultusunda yardım alabilirsiniz.



Bebek doğumdan sonra muayene edilirse ölüm nedeni bazen anlaşılabilir. Sonraki hamilelik ve doğum sizin ve bebeğiniz için tamamen normal olabilir. Size ilaveten hamilelik baştan aşağı muayeneleri sunulacaktır.

## 3. bölüm

### Doğum sonrası dönemle ilgili kelimeler

Barsel	Doğum sonrası dönem
Barselbesøk	Doğum sonrası ziyaretleri
Hjemmebesøk	Ev ziyareti
Brystmelk	Anne sütü
Amming	Emzirme, süt verme
Råmelk	Kolostrum, ilk süt
Brystknopper	Meme uçları
Selvregulering	Kendini düzenleme
Barnelegevisitt	Çocuk doktoru ziyareti
Gulsott	Hepatit
Bleie	Çocuk bezi
Bind	Hijyenik ped
Blødninger	Kanama
Renselse	Temizlik
Sårbarhet	Hassasiyet
Postnatal depresjon / fødselsdepresjon	Doğum sonrası depresyon
Sting	Dikişler
Etterkontroll	Hamilelik sonrasında baştan aşağı sağlık muayenesi
Samleie	Cinsel ilişki
Prevensjon	Doğum kontrol yöntemleri

# Doğum sonrası dönem

Doğumdan birkaç saat sonra, siz ve bebeğiniz doğum sonrası bölümüne taşınacaksınız. Doğumdan sonra emzirmeye başlamak ve biraz dinlenmek isterseniz burada birkaç gün kalabilirsiniz.

Norveç'teki çoğu doğumevi ve doğum sonrası bölümü "anne-çocuk dostu hastanelerdir". Bu, doğum sonrasında devamlı olarak bebeğinizle birlikte aynı odada kalmanız anlamına gelir. Bu sayede bebeğinizi tanımaya başlarsınız. Personel, emzirme konusunda size yardımcı olacaktır. Size çocuk bezini nasıl değiştireceğinizi, bebeğinizi nasıl yıkayacağınızı ve bakımını yapacağınızı da gösterebilirler. İhtiyacınız olduğunda birkaç saatliğine bebeğinize de bakabilirler.

## Aile odası

Bazı hastanelerde doğum sonrasında bebeğin babası veya başka bir kişi sizinle kalabilir. Bu bir doğum sonrası oteli veya doğum sonrası bölümünde bir aile odası olabilir. Size eşlik eden kişi normalde yemek ve kalacak yer için bir ücret ödemelidir.

## Bebeğin becerileri ve ihtiyaçları

Bebeğiniz, çoğu duyusu çoktan gelişmiş olan hassas, ufak bir insandır. Yeni doğan bebek kısmen miyoptur. Annesinin yüzünü birkaç gün sonra tanımaya başlar. Bebekler sık sık duydukları sesleri de tanır. Anne ve babalarına yakın uyumayı da severler. Bebekler yemek ve bakım konusunda tamamen biz yetişkinlere bağımlıdır. Savunmasızdır. Bebeklerin ne istediğini her zaman anlayamayız ama ağladığı zaman bebeği kucağımıza alıp rahatlatmaya çalışmalıyız.

Bebeklere sert davranılmamalıdır; örneğin, beynine hasar verebileceğinden sarsılmamalıdır.

Bebeğinizi her gün veya daha az sıklıkta yıkayabilirsiniz. Bazı çocuklar her gün kaka yaparken, bazıları haftada birkaç kere yaparlar. Tüm bebekler her gün çok kere çiş yaparlar. Bu, bebeğin yeterli sütü aldığıın işaretidir.

## Doğum hakkında konuşun

Doğum, sizin yaşamınızda ve tüm kadınların yaşamlarında çok önemli bir olaydır. Olanları bir başkasıyla konuşabilmek size çok iyi gelebilir. Doğum sırasında işler planladığınız veya hayal ettiğiniz gibi gitmediyse, bu olanların nedeninin size söylenmesi çok faydalı olabilir. Doğum sonrası bölümündeyken, doğumunuzu gerçekleştiren doktorla veya ebeyle konuşmak isteyebilirsiniz. Üzücü bir deneyim yaşadysanız, doğumdan birkaç hafta sonra, neler olduğunu konuşmak için hastaneden randevu da alabilirsiniz.

## Doğumevindeki ve doğum sonrası bölümündeki adetler

Hastanede çalışan herkes size ve çocuğunuza yardımcı olmakla yükümlüdür. Doğum sonrası bölümünün bu bölümde yapılabilecekleri ve yapılamayacaklara dair kuralları vardır. Bu kurallardan emin değilseniz personele sorun. Hepimiz farklı olduğumuzdan, tüm dileklerinizi yerine getirmemiz mümkün olmayabilir. Başka bir kadınla aynı odayı paylaşıyorsanız, birbirinize karşı düşünceli davranmalısınız.

## Ziyaretler

Kadınların farklı istekleri ve ziyaret ihtiyaçları vardır. Çoğu insan yeni bebeği olmuş bir anneyi ziyaret etmekten keyif alır. Bazı anneler eve gidene kadar arkadaşlarının ve akrabalarının ziyaretlerini ertelemek isterler. Diğerleri içinse doğumdan sonraki birkaç gün içinde ziyaret edilmek önemlidir. Aynı odayı paylaştığınız diğer anneye karşı düşünceli olmanız gerektiğini unutmayın. Birçok insanın ziyaret etmesini istiyorsanız, oda arkadaşınızın rahatça dinlenmesini sağlamak için en iyisi ziyaretçi odasına veya başka bir ortak alana geçmenizdir. Yanınızdaki yatakta bulunan kadına yapılan ziyaretleri rahatsız edici buluyorsanız, personelden yardım istemelisiniz.

## Öğünler

Çoğu doğumevi, istekleriniz konusunda bilgilendirildikleri takdirde size uygun öğünler hazırlama konusunda yetkindirler. Örneğin helal yiyecek veya başka bir özel yemek isteyebilirsiniz. Evinizden getirilen bir yemeği yemek isterseniz, mutfaktan veya personelden sizin için bunu ayarlamasını isteyebilirsiniz.

Doğum sonrası dönemde geleneklerin gözetim altında olması iyi bir fikir olabilir. Çoğu kültürün, anne ve bebeğin çok savunmasız olduğu bu döneme ait adetleri vardır. Doğumevi personeline, siz ve aileniz için hangi geleneklerin önemli olduğunu söyleyin.

## Yeni ve eski bebek bakım adetleri

Günümüzde birçok büyükanne, bebek bakımıyla ilgili birçok kuralın ve telaşın artık olmamasına şaşırıyor. Bu konulardan birisi göbek bakımı: eskiden insanlara bebeklerin göbek deliklerinin belirli bir şekilde temizlenmesi ve yıkanması gerektiği öğretilirdi. Göbek her gün birkaç kere pudralanmalı veya kremle kaplanmalıydı. Şimdi bunların hiçbirini yapmıyoruz. Göbek kuru tutulmalı ancak bebeğinizi istediğiniz gibi yıkayabilirsiniz. Yalnızca banyo sonrasında bebeğinizin cildini iyice kuruladığınızdan emin olun. Göbek bağının kök kalıntısı kurur ve göbek deliği birkaç hafta içinde iyileşir.

Birçok şey daha çok daha basit hale geldi. Bebeklerin doğal gelişimini daha iyi anlayabiliyoruz. Dolayısıyla, eski adet ve alışkanlıklar her zaman en iyisi olmayabiliyor.

## Muayeneler ve bebeğinizden alınan örnekler

Doğumdan sonraki ilk ya da ikinci gün bebeğinizi baştan aşağı muayene etmek için bir çocuk doktoru gelecektir. Doktor size her şeyi açıklayacaktır. Doktorun ekstra örnek alması veya bebeğinizi muayene etmesi gerekirse, size nedeni söylenecektir. İhtiyacı olan bebeklere hepatit B veya tüberküloz aşısı yapılacaktır.

Norveç'te (ve diğer birçok ülkede) doğan bebeklerin doğum sonrasında inceleme amaçlı kan örnekleri alınır. Bu işlem ücretsiz ve isteğe bağlıdır. Kan örneğinin alınmasını istemiyorsanız ebeye söylemeniz yeterlidir. 2011 yılının sonbaharından itibaren aynı kan örneği 23 farklı hastalığa karşı incelenebilmektedir. Her sene bu hastalıklarla yalnızca birkaç çocuk doğmaktadır ve bu çocuklar da ilaç tedavisi ve özel bir diyetle tedavi edilebilmektedirler.

## Eve dönüş

Doğum sonrası bölümünden ayrılmanıza yakın ebe size evde işlerin nasıl yapılacağına dair yararlı tavsiyelerde bulunacaktır. Bilmek istediğiniz her şeyi sorun. Hastaneden size bazı kağıtlar verilecektir. Bunları güvenli bir yerde saklayın. Hastane, nüfus memurluğunu doğum yaptığınıza dair bilgilendirir. Size bebeğin ismini yazmanız ve çocuk yardımına başvurmanız için bir form gönderilecektir.

## Oğlan çocuklarının sünneti

Norveç'te oğlan çocuklarının sünnet edilmesine izin verilmektedir. Doğumevinden bu işlemin nerede gerçekleştirilebileceğine dair bilgi alın ancak devlet hastanelerinde doğum sonrasında çocukların sünnet edilmediklerini de unutmayın.

Norveç'te ve diğer Kuzey ülkelerinde resmi eğitim almamış kişilerin gerçekleştirdikleri sünnetlerin ciddi sağlık sorunlarına yol açtığı durumlar olmuştur. Oğlan çocuklarının sünneti Norveç'te tıbbi olarak gerekli görülmemektedir ancak kültürel nedenlerle sünnete izin verilmektedir. Profesyonel olarak eğitim almış bir kişinin sünneti gerçekleştirmesini tavsiye ederiz.

## Kız çocuklarının sünneti

Kız çocuklarının sünneti (infibülasyon) dünyadaki çoğu ülkede olduğu gibi Norveç kanunlarına göre de yasaktır. Norveç'te yaşıyorsanız, kız çocuklarını sünnet olmaları için yurt dışına gönderemezsiniz. Sünnet bir aile geleneğinizse, burada bu işlemin gerçekleştirilmiyor olması size garip ve zor gelebilir. Halk sağlık kliniği personeliyle konuşun. Size bu konudaki Norveç kanunları hakkında bilgi verebilirler. Ayrıca bu konunun tartışılmış olduğu diğer ailelerle iletişime geçmenizi de sağlayabilirler.

## Emzirme

Vücudunuz var olan en iyi bebek mamasını üretir - anne sütünü. Anne sütünde önemli tüm besinler vardır. Daima doğru karışıma sahiptir, doğru sıcaklıktadır ve kesinlikle tertemizdir.

Bebeğinizin hayata iyi başlaması için yapabileceğiniz en önemli şey onu emzirmektir. Her bebek emmeyi kolay öğrenemez. Her kadın memelerini bebeklerin ağzına kolayca yerleştiremeyebilir. Yardım isteyin. Ebeler ve çocuk hemşireleri size yardım etmekle yükümlüdürler. Doğumevinden eve gitmeden önce bebeğinizi kolayca emzirebilir hale gelmiş olmalısınız. Emzirirken susayabilirsiniz. Yakınıınızda bir sürahi bulundurun. Günde 2-3 litre suya ihtiyacınız var.

### Kolostrum (ilk süt)

Kolostrum, gelen ilk süttür. Sarı ve yoğun kıvamlıdır, bildiğimiz süte benzemez. Bu süt, yeni doğan bebeğiniz için muhteşem bir gıdadır. Bebeğiniz hayattaki ilk gününde memenizi emerse, bu besleyici damlaları alır. Bu süt bebeğin hayattaki ilk birkaç günü boyunca tüm gıda ihtiyacını karşılar. Bazı kültürlerde ilk sütün bebek için iyi olmadığına inanılırdı. Bu süt elle sıkılıp atılırdı. Bu, hatalı bir davranıştı. Sarı renkteki ilk süt özellikle yeni doğan bebekler için yapılmıştır.

### Emzirmeye başlayın

Bebeklerin beslenme ihtiyaçları annelerinin göğüslerindeki süt ile karşılanır. Asla ilk günlerdeki boş göğüs hissinden ötürü kaygılanmayın. Meme uçlarınızı birazcık sıkarsanız damlaların çıkacağını göreceksiniz. Bu yeterlidir. İki, üç veya dört gün sonra sütünüz daha yoğun gelecektir ve bebeğiniz emmeyi bırakana dek bu devam edecektir.

Bebeğinizi emmek istediği sıklıkta emzirmelisiniz. Bebeğin meme ucuna doğru şekilde tutunup tutunmadığını anlamak için yardım isteyin. Başlarda hassas olabilirseniz ama acı olmamalıdır. Doğumdan sonraki ikinci gün genellikle büyük emme günüdür. Bebek artık sık sık emmek ister. Bu da göğüsleri süt üretmek için harekete geçirir ki bu da yeterli süt üretmeniz için önem taşımaktadır. Bu günde emzirmek, yemek ve içmek dışında başka bir şey yapmaya pek vaktiniz olmayacak. Neyse ki zamanla kolaylaşacaktır!

Doğumdan sonraki üçüncü gün göğüsler genellikle şişer, acır ve biraz ateşiniz çıkabilir. Bunun nedeni meme bezlerinizin süt üretmek için çok çalışıyor olmasıdır. Bebeği sık sık emzirin. Üçüncü günden sonra bebek her bir öğünde daha fazla süt alacaktır. Bu da her bir emzirme arasında dinlenmeniz için daha fazla zaman sağlayacaktır. Emzirmiş diğer kadınlardan bu konudaki deneyimlerini paylaşarak cesaretlendirmelerini ve yardımlarını almak hoştur.

### Yeni doğan bebekler için takviyeler

Bebeğiniz ilk altı ayı boyunca yalnızca anne sütüne ihtiyaç duyar; anne sütü dışında suya, şekerli suya veya başka bir süte ihtiyaç duymaz. Çoğu kültürde bebeğe takviye vermek yaygındır. Bunu yapmayın! Şekerli, ballı su veya bitkisel çay bebeğiniz için sağlıklı değildir. Bebeğinizin sağlığı yalnızca anne sütüyle

beslenmesi halinde en iyi seviyede olur. Altı aydan sonra bebeğinize anne style beraber başka gıdalar verilmeye başlanabilir. Emzirmeye ne kadar uzun süre devam ederseniz bebeğiniz için o kadar iyi olur.

### **“Ammehjelpen” (Emzirme yardımı)**

Çoğu insan emzirmeye başlarken yardıma ihtiyaç duyar. Personele zorlandığınızı söyleyin. Emzirmeniz imkansız hale gelirse, bebeğinize verebileceğiniz diğer gıdalar konusunda size tavsiye verilecektir. Doğumevi ve hamilelik kliniği size yardımcı olacaktır. “Ammehjelpen” deneyimli kadınların yardımda ve tavsiyede bulunduğu bir kuruluştur. Ayrıca emzirme hakkında kitaplar, filmler ve başka bilgiler de mevcuttur. Belki de birisi Norveceden dilinize çeviride yardımcı olabilir, bazı şeyleri size açıklayabilir.

### **Emzirmeyi kesme**

Emzirmeyi kesmenizin zamanının geldiğini hissettiğinizde, önce hamilelik kliniğinden tavsiye almalısınız.

### **Vücudunuzdaki diğer değişiklikler**

Hamilelik sırasında vücudunuz devamlı değişir. Doğum yaptıktan sonra vücudunuzda yeni değişiklikler ve yeni hormonlar meydana gelir. Gğsleriniz süt vermeye başlayınca çok daha büyürler. Gbeğiniz, tabii ki, doğum yaptıktan sonra küçülür. Ancak bir anda düz ve sıkı hale gelmez. Cildiniz ve kaslarınız hamileliğin 40 haftası boyunca gerilmiş haldeydiler. şimdi vücudunuzun kendisini toparlamak için zamana ihtiyaç vardır.

### **Kanama**

Doğumdan sonra ilk birkaç gün regl kanaması gibi kanamalar olacaktır ve bu kanamalar zamanla sona erecektir. Bir hafta sonra biraz kan olacaktır. 14 gün sonra çoğu kadında kanama durur. Ayrıca kanla beraber biraz da mukus çıkacaktır. Mukusun gelmesi kanama durduktan sonra birkaç hafta devam edecektir. Kan gibi koktuğundan her tualete gidişinizde ykayıp durulanmalısınız. Koku çok kuvvetliyse bu iltihaplanma belirtisi olabilir. Bu durumda ateşiniz olup olmadığını kontrol etmeli ve doğumevine danışmalısınız.

### **Duygusal tepkiler**

Doğumdan sonraki ilk günlerde eskiye nazaran daha sık gözlerinizin dolduğunu fark edeceksiniz. Çoğu kadın bunu hamilelikleri sırasında yaşamaya başlar. Bir an mutlu ve tatminkarken ertesı dakika huzursuz ve ağlama isteği içinde olabilirsiniz. Bu normaldir. Neredeyse tüm kadınlar aynı şekilde hissederler. Bakım ve sevgi, yardım ve konfor, uyku ve dinlenme ile bu duygularla daha rahat başa çıkarsınız. Ancak tüm yeni anneler yeni bebekleri için sorumluluk duyarlar. Zamanla anne olmaya alışacaksınız.

### **Doğum sonrası dönemde ruhsal problemler**

Mutsuz ve sıkıntılı hissediyor ve her gün çok ağlıyorsanız yardıma ihtiyaınız var demektir. Belki de uyuyamıyor veya yemek yiyemiyorsunuzdur. Bebeğinize bakamayacağınızı düşünüyor veya tamamen tükenmiş hissediyor olabilirsiniz. Durumunuz böyleyse en kısa zamanda yardım almanız gerekir. Ailenizle hislerinizi paylaşın. Size ve bebeğinize yardım etmeliler. Siz veya başka bir aile yenez doğumevi veya hamilelik kliniği personelini aramalı ve durumu açıklamalıdır. Böylece uzmanlardan destek alırsınız. Ne kadar çabuk yardım alırsanız, o kadar hızlı iyileşişirsiniz.

# Doğumdan sonra ev

## Babalık izni

Yeni baba olan erkekler işten 14 gün izin alabilirler. Bazıları izinleri sırasında para alır ancak ne yazık ki her iş yeri bunu sağlamaz.

## Sağlık ziyaretçisi

Halk sağlık kliniğinizde çalışan bir sağlık ziyaretçisi (kayıtlı hemşire) ilk haftalarda evinizi ziyaret edecektir. Yardıma ihtiyacınız olduğunda veya sağlık ziyaretçisi sizi görmeye gelmezse kliniği de arayabilirsiniz. Bebek 7 ila 10 gün içinde tartılmalıdır. Bu halk sağlık kliniğinde yapılabilir veya sağlık ziyaretçisi yanında tartı getirebilir. Bebeğinizin ilk baştan aşağı sağlık muayenesi altı haftalıkken doktor tarafından gerçekleştirilmelidir. Halk sağlık kliniğinde yeni anne olmuş diğer kadınlarla da tanışabilirsiniz.

## Uyku ve dinlenme

Doğum yaptığınızda uyumanız ve dinlenmeniz gerekir. Yeni doğan bebeğinizin de gecenin bir yarısı emzirilmesi gerekecektir. İlk haftalarda en iyi dinlenme ve uykuyu bebeğinizin uyku ritmini izlerseniz alabilirsiniz. Bu, gün içinde de uyuyabilmeniz gerektiği anlamına gelmektedir. Hareket etmeniz de çok önemlidir. Vücudunuzun hamilelik öncesine dönmesi için aktiviteye ihtiyacı vardır. Devamlı yatakta kalmak sağlıklı değildir.

## Bebek nerede uyumalı?

Bebekler daima sırt üstü uyumalıdır ve kendi yataklarında uyuyabilirler. Bebeğinizi yatağınızda da alabilirsiniz ancak bu durumda bir takım şeyler gerekir. Bebeğiniz size çok yakın yatmamalıdır. Alkollüyseniz veya dikkatinizi azaltacak bir ilaç aldıysanız asla bebeğiniz sizin yatağınızda yatmamalıdır. Bebek asla sigara içen biriyle aynı yatakta uyumamalıdır. Bebeğin kendi battaniyesi veya yorganı olması tavsiye edilmektedir.

## Bebek giysileri ve eşyaları

Bebeğiniz ilk haftalarda pek bir şeye ihtiyaç duymaz. Başlarda bebek bezlerine, bluz ve pantolonlara, sıcak bir battaniyeye, bir yorgana ve yatağa ihtiyacınız vardır. Dışarıya çıkarken bebeğinizin şapkası olmalıdır - kışın soğuktan, yazın güneşten korumak için.

Bebeğinizi odadaki veya dışarıdaki sıcaklığa göre giydirin. İç mekanlarda sıcaklığı özellikle yüksek tutmanıza gerek yoktur; normal oda sıcaklığı 21-23 derece arasındadır. Yatak odanız biraz daha serin olabilir. Çoğu bebek fazlasıyla sıkı giydirilmektedir. Üşüyüp üşümediğini anlamak için yeni doğan bebeklerde daima biraz soğuk olan ellerine ve ayaklarına değil, bebeğinizin boynuna dokununuz. Bebek, dokunduğunuzda sıcak olmalı ancak terli olmamalıdır. Çok sıcak olan bebekler öfkeli ve huzursuz olup ağlarlar.

Bebeğinizi arabanıza alırsanız iyice emniyete almalısınız. Gerekli bebek koltuklarını veya emniyet kemerlerini kiralayabilir veya satın alabilirsiniz.

## Kardeş kıskançlığı

Bebeğin kendisinden yaşça büyük kardeşleri varsa, doğum sonrasında onlara da özel ilgi göstermek doğru olur. Ufak bir çocuğun herkese yetecek kadar sevgi olduğunu anlaması kolay değildir. Daha büyük çocuklar bile bu konuda kuşkuya kapılabilirler. Eve döndüğünüz ilk birkaç hafta boyunca daha büyük çocuklarınıza ekstra sevgi ve ilgi gösterin. Siz bunu yaparken yeni bebeğin bezini başkası değiştirin. Güvende hissetme duygusunun geri dönmesi için birkaç gün ekstra sevgi ve ilgi genellikle yeterlidir.

## Faydalı bir tavsiye

Doğum yapan herkes doğumdan sonraki ilk dönemde sıkı giyinmelidir. Bu, olası enfeksiyonlara karşı korur. Göğüslerinizi korumalı ve sıcak tutmalısınız. Norveç soğuk bir ülkedir; sıcak yaz günlerinde doğum yapmadıysanız sıcak tutan kalın çoraplar, külotlu çoraplar, pantolon ve ceketler giymelisiniz. Ayrıca bebeğinizi bebek arabasıyla dışarı çıkartırken sağlam yürüyüş ayakkabıları giymeniz de gerekir.

## Ateş

Bazı kadınlarda, göğüsleri süt vermeye başladığı gün hafif ateş olur. Bu bir gün sonra geçer ve tehlikeli değildir. Genel olarak kendinizi iyi hissetmiyorsanız, ateşinizi ölçmelisiniz. Ateşiniz varsa, doğumunu arayıp yardım istemelisiniz.

## Kanama

Eve geldikten sonra ağır kanama olması normal değildir. Bu olursa, acil servisi aramalı veya hastaneye geri dönmelisiniz.

## Regl

Doğum sonrasında ilk regl her kadın için farklı zamanlarda başlar. Çoğu kadında regl emzirmeyi bıraktıktan sonra yeniden başlar. Regl olmadan önce yumurtlamaya başladığınızı unutmayın. Bu nedenle cinsel ilişkiye girerseniz hamile kalabilirsiniz.

## Evlilik yaşantısı, aile planlaması ve doğum kontrolü

Kendinizi hazır hissettiğinizde cinsel ilişkiye girebilirsiniz. Çoğu kitapta ilk altı hafta beklemeniz gerektiği yazar. Bunun tıbbi bir nedeni olmasa da iyi bir tavsiye sayılabilir. Çoğu kadın doğum sonrası ilk cinsel ilişkileri konusunda kaygılıdır. Vajina, hormonal değişiklikler nedeniyle hassas ve kuru olabilir. Penetrasyon öncesinde daha fazla ön sevişme isteyebilir, kayganlaştırıcı kullanabilirsiniz. Yeniden hamile kalmak istemiyorsanız partnerinizle birlikte bir doğum kontrolü yöntemi kullanmalısınız. Prezervatif kullanımı başta en kolayıdır. 10-12 hafta sonra IUCD (rahim içi kontraseptif cihaz veya 'spiral') taktırabilirsiniz. Aile planlaması/doğum kontrolü hakkında daha fazla bilgi için doktorunuza veya ebeye danışın.

## 2-3 hafta sonra baştan aşağı sağlık muayenesi

Doğum yaptıktan sonra iki üç hafta sonra doktordan veya ebeden baştan aşağı sağlık muayenesi ("etterkontroll") isteyebilirsiniz. Kasık ve pelvik bölgenizle vajinanız muayene edilecektir ve size aile planlaması veya doğum kontrolü yöntemleri sunulacaktır. Ayrıca kırmızı kan hücreleri sayımı da yaptırabilirsiniz.

