**GEBE/HASTA YAKINLARI İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ**

**HOŞGELDİNİZ**

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

        Özellikle doğum için özel bir alt yapı ve bakış açısına sahip olan kliniğimizde, deneyimli bir hekim kadrosu ve perinatoloji uzmanları ile doğum öncesi bebeğe yönelik tanı ve tedavi, yüksek riskli gebeliklerin izlem ve tedavisi, genetik hastalıkların tanı ve danışmanlığı gibi bir çok alanda hizmet verilmektedir. Gebelik ve yüksek riskli gebelik izlemini güncel tıbbı yaklaşımlar ve öneriler çevçevesinde sunulurken, anne adaylarımızın ve ailelerinin sıcak, samimi bir ortamda, şefkatli bir doğum, yüksek kalitede anne, fetüs/yenidoğan bakımını ve hizmetini sunmaya adanmış bir hizmet anlayışı ile çalışıyoruz.

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

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

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

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

**Prof Dr Aydan Biri**

**GEBELİK TAKİBİ**

        Özel Koru Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum polikliniğinde bilimsel, modern ve tıbbi literatür ışında güncellenmiş bir gebelik izlem protokolu uygulanır. Dünya Sağlık Örgütü, TC.Sağlık Bakanlığı ve gelişmiş ülkelerde uygulanan izlem protokolerini, önerilerini içeren bir gebelik izlemi yapılmaktadır.

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

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

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

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

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

       Down sendromu tarama testleri:Gebeligin 11-14. haftalarında ikili test ve 16-18 haftalarında üçlü veya dörtlü test ile uzun yıllardır yapılan tarama testlerdir. Anne kanından yapılan kolay, hızlı tarama testleridir. Son yıllarda seçilmiş bir grup gebe için önerilen fetal DNA testi daha yüksek yakalama oranı olan bir tarama testi olarak tanımlanmıştır. Ancak maliyetleri, uzun sürede sonuç vermesi, çoğu kez anne kanının yurt dışı laboratuvarla işlem görmesi önemli sorunlardır. Bazen alınan kanda inceleme yapılacak düzeyde fetal dna bulunmadığında sonuç da verilemeyebilir. Bu testlerin hiç biri kesin sonuç veren testler olmayıp riski ön görmeye çalışan tarama testleridir. Size riskli grupta olup olmadığınızı söyleyecektir. Elde edilen değer yüksek riskli bölgede ise Down sendromunun kesin tanısı için gebelik haftasına ve annenin durumuna göre koryon villus örneklemesi ya da amniosentez ile fetal materyalin alınması gerekecektir. Bu materyallerde(amnion sıvısı ve plasenta biyopsisi) fetal hücreler bulunur ve fetusun genetik hastalıklarının tanısı için kullanılır. Gerektiğinde amnion sıvısı başka hastalıkların tanısı içinde kullanılabilir.(www. koru hastanesi)

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

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

       Şeker Yükleme Testi: Süregelen tartışmalar sizde kaygı ve belirsizlik yaratsada Gebeliğin 24-28 haftası arasında gebeliğe bağlı şeker hastalığının taraması önerilir. Yapılmasında fayda olduğu tanı koyulduğunda çoğu kez diyetle tedavi edidiği ve bebek sağlığına katkıları olduğu kanıtlanmıştır. Risk faktörü olan hastalarda bu test gebeliğin başında da yapılabilir.

      Bebeğin Büyümesinin ve Genel Sağlık Durumunun Takibi: Risk durumunuza ve bebeğin gelişim ve sağlık durumuna bağlı olarak değişecek aralıklarla hekimizin tarafından izlem planınız yapılır. Her gelişinizde tansiyon ölçümü, kilo takibi, ultrasonografi ile fetusun izlenmesi gibi standart incelemelerin yanısıra, durumunuzun ya da gebelik haftanızın gerektirdiği ek muayeneler, tetkikler ve diğer bölümlere konsultasyonlar yapılabilir. Gebelik takibine başladığınızda bu konudaki bilgilendirme ve onam formunda da bu bilgileri bulabilirsiniz.(wwwkoru hastaneleri vs)

       Gebelik Çoğu kadın için sorunsuz geçer doğumdan önce hastaneye yatışı  gerektirmez. Bununla birlikte, bazen  gebelikte bir komplikasyon olabilir ve tıbbı tedavi yada gözlem amaçlı yatışınız gerekebilir. Gebeliğinizde yaşayabileceğiniz böylesi bir durumda hastanemizde anne adaylarımız için gereken tıbbı hizmet sunulacağı gibi rahat ve destekleyici   bir Ebelik/hemşirelik bakımı hizmeti sunulacaktır.

       Sağlıklı bir gebelik geçirebilmeniz, gebelikte yaşanılan fizyolojik sorunlarla daha kolay baş edebilmeniz, gebeliğinizde meydana gelebilecek tehlike belirtilerini tanımanız, doğuma hazır olabilmeniz ve keyifli bir deneyim haline getirebilmeniz, bebeğinizin bakımı ile ilgili bilgi ve becerilerinizi arttırabileceğiniz eğitim sınıflarımızı mutlaka öneriyoruz. Detaylı bilgiler bu bröşürün ilerleyen sayfalarında anlatılmıştır. Ayrıca için [www.koruhastanesi.com](http://www.koruhastanesi.com/) sayfasından ulaşabilirsiniz.

**Yüksek Riskli Gebelik izlemi Koru perinatoloji kliniğinde verdiğimiz hizmetler**

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

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

**Gebelikte tanısal veya tedavi amaçlı işlemler**

1-İleri Düzey Ultrasonografik  Değerlendirme (genetik ve yapısal kusurların incelenmesi)

     11-14 hafta detaylı ultrasonografi

     18-22 hafta detaylı ultrasonografi, Genetik sonogram (Down Sendromu ve diğer kromozomal risklerin incelenmesi)

2-Maternal ve Fetal Doppler (kan akımı) ölçümleri

3-Fetal Ekokardiografi (fetal kalbin değerlendirilmesi)

4-Down sendromu tarama testleri(isteğe bağlı testlerdir,ikili,dörtlü,kombine testler vs)

5-Koryon Villus Biyopsi (CVS):Plasental biyopsi(genetik, metabolik vd. hastalık tanı )

6-Amniyosentez(AS):amnion sıvısının alınması ( genetik, metabolik vd.hastalık tanı)

7-Kordosentez(KS):fetal kan örneği alınması ( genetik, metabolik vd hastalık tanısı)

8-Fetal Cerrahi Girişimler (Anne karnındaki bebeğe yönelik işlemler: kateter uygulama, fetal kan transfüzyonu, sıvı alma-verme-değişimi, fetal biyopsiler)

**Yüksek risk grubunda konsültasyon hizmetleri**

1. Kötü gebelik öyküsü olan gebeler:

            Düşükler

            Ölü doğum

            Tekrarlayan gebelik kaybı

            Erken doğum öyküsü

            Hasta-anomali doğum öyküsü

            Zor doğum öyküsü

            Gebelik zehirlenmesi öyküsü

 2.Mevcut gebeliğinde riski olanlar

     Erken haftalarda kanama (düşük tehlikesi)

     İleri gebelik haftalarında kanama (erken doğum tehlikesi, plasentanın sorunları)

     Amnion sıvısının erken gelmesi (zarların doğumdan önce yırtılması)

    Bebeğin sıvısının az olması

    Bebeğin sıvısının çok olması

    Plasenta yapışma sorunlar

    Bebeğin normalden az gelişmesi

    Bebeğin normalden fazla gelişmesi

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

    Down sendromu taraması için yapılan ikili-üçlü- dörtlü testlerde yüksek risk varlığı

   Anormal Kan AFP (Alfa Feto Protein) değeri

   Anne kanında enfeksiyon tarama testlerinde anormal sonuç çıkan gebeler

4.Çoğul Gebelik takibi (ikiz,üçüz ve üçüz ustü- gebelikler) 5.Gebeliğin tetiklediği hipertansiyon (preeklampsi,eklampsi)

6.Gebelik şekeri

**Dahili yada cerrahi hastalıkları nedeniyle riskli gebelere konsültasyon hizmetleri**

1 .Kalp Hastalıkları

2 .Yüksek Tansiyon

3 .Diyabet/şeker hastalığı

4 .Tiroid hastalıkları(hipotiroidi. hipertiroidi)

5 .Diğer Endokrin Hastalıklar

6.Böbrek hastalıkları (böbrek transplantasyonu

geçirmiş gebeler)

7 .Sindirim Sistemi Hastalıkları (kolitis ülseroza/ kronik barsak hastalıkları vs)

8 .Enfeksiyon Hastalıkları

9.Lupus, FMF, MS gibi nörolojik ve otoimmün

hastalıklar

10.Kronik akciğer hastalıkları

11.Kan hastalıkları

12.Kanser

**GEBE ve AİLE EĞİTİMLERİ**

        Gebelik takipleri sırasında özellikle ilk üç aydan itibaren hastemiz eğitim salonunda ve uygun dönemlerde Bolu Koru Otelde gebe okulu, doğum hazırlık sınıfı gibi ve muhtelif eğitimler ile anne/baba adaylarımız ve ailesi gebelik doğum ve doğum sonrası dönem emzirme ve bebek bakımı ile ilgili bilgilendirilmektedir. İlgili hekim ve ebeler tarafından düzenlenen eğitimlere ilgi oldukça fazla olup tüm gebelere ve ailelerine açık olarak düzenlenmektedir. Doğuma kadar devam eden gebe eğitim programları bir çok konuda gebelerimize büyük destek sağlamaktadır. Özellikle doğum eylemi sırasında kaslarımızı ve nefesimizi nasıl kullanacağımız konusunda eksersizleri de içeren eğitim programalarımız doğumda ağrı ile başetme noktasında da anne adayına bilinç ve destek sağlamaktadır. vermede oldukça bilinçlendirmektedir. Bu programlara katılan gebelerin dogumlarının çok daha kolay geçtigi araştırma sonuçları ile kanıtlanmıştır.

**KORU’DA DOĞUM HİZMETLERİMİZ**

      Koru hastaneleri, tüm çalışanları ile sizin ve ailenizin huzurlu ve şefkatli bir ortamda olduğunuzu hissetmeniz için gereken her türlü desteği sunar. Koru Kadın Doğum Kliniği doktor, ebe, hemşire ve yardımcı sağlık persolleri ile oldukça geniş bir ekip olarak gelecek nesillerin sağlığının siz aileleler kadar sağlık profesyonellerinin sorumluluğu altında olduğunun bilinci ile çalışır.

      Doğru ve tam bir sağlık/doğum hizmeti sunmak 24 saat eksiksiz bir çalışma  gerektirir. Bu amaçla tüm ekibimiz 7 gün 24 saat, anne ve bebeğin güvenliği ve konforu ön planda olacak şeklide doğum hizmeti sunar. Doğum, doğum sonrası bakım ve emzirme süresi boyunca sizi gebeliğinizin başından beri  izleyen ve doğumunuzu gerçekleştirecek olan hekimin yanısıra ebelerimiz, hemşirelerimiz, çocuk doktoru, anestezi uzmanı, acil bir durumda yada gerektiğinde doğumunuza katılacak ekibimizde bulunan diğer kadın doğum hekimlerimizle doğum ekibimiz büyük bir aile olarak çalışır. Doğum her zaman için öngörülmesi mümkün olmayan süreçleride beraber getirebilir. Her şeyi planladığımızı düşündüğümüz durumlarda bile acil durumlar ortaya çıkabilir. Bu yüzden siz annelerimizi ve bebeklerimizi güvende tutmak için acil durumlarda anında yanınızda olan bir ekip anlayışı ile çalışmak oldukça önemlidir ve bunu sunuyor olmaktan mutluluk duyuyoruz.

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

     Doktorlarımızın yanısıra ebe ve hemşirelerimiz, doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası anne, bebek ve yenidoğan yoğun bakım ünitesi de dahil olmak üzere tüm doğum birimlerimizde  size ve bebeğinize gereken bakım hizmetini sunarken, sizin ve bebeğinizin rahatlığını, güvenliğini ve mahremiyetini gözeten  hassas ve güvenli  bir ortam sağlamaya gayret ederler. Bebek dostu olan hastanemizde ailenin yenidoğanın bakımına aktif katılımı ve emzirme desteklenir. Bebeğinizle doğduğu andan itibaren özel bir durum olmadığında aynı odada kalmanız sağlanır. Bebeğinizin bakım ve ihtiyaçları hakkında sizi bilgilendirme ve beceri sahibi olmanız konusunda gereken eğitimler kaldığınız süre boyunca ekibimiz tarafından yapılmaktadır.

**Doğum Ünitesi ve Doğum Odaları**

         Doğum ünitesinin içinde farklı özellikte yedi doğum odamız mevcuttur. Doğum eylemini ve doğumu destekleyen uygun, yeterli ve modern teknolojinin sunulduğu doğum odalarının yanısıra doğum için her kadına uygun olarak hazırlanabilen doğum masaları önemli bir doğum konforu sağlamaktadır. Doğum odalarımızın çoğu doğal ışık alabilen, rahat, aile dostu, konforlu bir şekilde tasarlanmış 1+1 suitlerden oluşmaktadır. İçerisinde  bebeğinizin doğum sonrası bakım ve muayenesinin yapıldığı bir oda ve  kendinize ait banyo, tuvalet mevcuttur. Doğum ve doğum sonrası erken dönem bu odada tamamlandıktan sonra ve özel bir durum yaşanmadıkça bebeğinizle birlikte katta sizin için ayrılmış odadaya transferiniz yapılacaktır. Burada kalacağınız süre boyunca sizin ve bebeğinizin doğum sonrası bakım ve kontrolleri yapılacaktır.

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

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

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

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

**Doğuma gelirken**

        Hastanede bulunduğunuz süre boyunca sizin ve bebeğinizin çeşitli ihtiyaçları olacaktır. Bunların başında kıyafetler ve kullacağınız kişisel ürünler gelir. Giyeceğiniz kıyafetlerin, kullanacağınız ürünlerin sizi rahat ettirecek ve alıştığınız ürünler olması hastanedeki kalış süresi boyunca konforunuzu artırır. Son dönmelerde hastahane ortamlarında, hasta odalarında, özellikle doğum odasında kişinin kendi bildiği ürünleri kullanmasının samimi ve huzurlu bir ortam sağladığı, doğum heyecanını azalttığını rahat ve konforlu bir doğum için imkan sağladığını iddia eden görüşler ortaya atılmıştır. Kurumumuzda doğum sırasında giyeceğiniz kıyafet ve çarşaf yastık vb. örtüler, temizlik malzemleri ihtiyacınıza göre sunulmakla birlikte dilerseniz ve kendinizi daha iyi hissedecekseniz yanınızda getirdiğiniz kendi kıyafetlerinizi doğum eyleminde ve yatış süresince giyebilirsiniz. Alıştığınız yastık, çarşaflarınızda yatabilirsiniz. Doğum sonrası size ve bebeğinize birlikte getirdiğiniz kıyafetlerden seçtikleriniz giydirilirken odada kullanılan diğer çarşaf nevresim vs gibi örtüler ve bakım temizlik ürünleride arzu ederseniz getirebilirsiniz. Yine yanınızda sevdiğiniz bir obje, aile bireylerinizin çerçeveli bir resmi veya tercih ettiğiniz herhangi bir ürünüde doğum odasında ve/veya kattaki odanızda bulundurabilirsiniz. Odalarımızda müzik dinleme imkanı sağlanmakla birlikte, sizi rahatlatan ve sıklıkla dinlemeyi tercih ettiğiniz klasik müzik, meditasyon müziği veya tercih ettiğiniz odaklanmanızı kolaylaştıracak  bir müziği usb bellek veya uygun bir müzik aleti ile yanınızda getirebilir istediğiniz zaman dinleyebilirsiniz.

**Doğum çantasında bulunması önerilen ürünler**

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

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

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

Evrak ve dökümlanlar

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

**DOĞUM İÇİN YATIŞ SÜRECİNİZ**

       Öncelikle hastanemizde 7 gün /24 saat Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı, çocuk hastalıkları uzmanı ve anestezi uzmanı bulunması sizi güvende tutan önemli bir hizmettir. Doğum için hastaneye yatışınız genellikle hekiminiz tarafından kararlaştırılır. Doğumun başladığını düşündüren belirtiler olduğunda hekiminiz sizi değerlendirmiş ve yatışınıza karar vermiş olabilir. Bu durumda doğrudan yatış için yönlendirebilir. Mesai saati dışında ve hafta sonu koşullarında sizi değerlendirme imkanı olmadı ve doğum düşündüren bulgularınız varsa hekiminiz nöbetçi kadın hastalıkları ve doğum hekimimizin değerlendirmesini konusunda sizi ve nöbetçi hekimi bilgilendirebilir. Bu durumda nöbetçi hekimin degerlendirilmesi sonrasında yatışınıza karar verebilir. Bazende doğrudan nöbetçi ebe tarafından değerlendirilmenizi isteyebilir sonrasında yatış kararı verebilir. Çoğu hekim doğum belitileri olduğunda nasıl bir yol izleyeceğini genellikle sizinle önceden konuşmuş olmaktadır ve bu konuşma doğum başladığı gün bir telaş ve heyecan yaşamamak adına da önemlidir.

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

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

**DOĞUM SÜRECİ**

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

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

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

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

       Doğumhaneye yatışınızdan itibaren kendinizi rahat edeceğiniz şekilde odayı kullanmanız önemlidir. Gebeliğiniz boyunca yapılan gebe eğitimlerine katılmanız ve son haftalarında yapılan eğitimden sonra ebelerimizle doğumhane ziyereti yapmanız ve uygunsa doğum ortamını, doğum odalarını görmeniz sağlanmaktadır. Bildiğiniz bir ortama gelmek sizi rahat ettirebilir. Odaya girdikten sonra ihtiyacanız olan temel bilgiler verilecek kıyafet, örtü vs temini sağlanacaktır. Buna ragmen dilerseniz ve kendinizi daha iyi hissedecekseniz yanınızda getirdiğiniz kendi kıyafetlerinizi yatış süresince giyebilir, kendi çarşaf, yastık, kişisel bakım ve temizlik ürünlerinizi kullanabilirsiniz. Aile bireylerinizin çerçeveli  resmi gibi sevdiğiniz, sizi iyi hissettiren küçük objelerde getirebilirsiniz. Doğum süreci boyunca sizi rahatlatan ve odaklanmanızı sağlayan herhangi bir türden müzik dinelemek isterseniz  bir usb bellek yada uygun bir müzik çalar getirebilirisiniz.

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

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

Doğumunuzu en çok etkileyen konulardan biride doğum ağrısı ve daha çok ağrı temelindeki korkudur. Ne yazıkki kültürel ve çevresel  aktarılan doğum korkusu anne adaylarımızı kendi doğal sürecini bilmeden kaygı yüklü olarak doğuma getirmektedir. Düşündüğünüzde insanoğlu herhangi bir nedenle ağrıyı beklemez, ama işin doğası gereği doğum beklemek dediğimiz şey budur,  gebelik haftası tamamlandığında bebeği doğum kanalına itecek ve doğmasını sağlayacak rahim kasılmalarını beklemeye başlarız. Gerçekte doğum birden olmaz, değişimler önceden başlar ve bebeği vajinadan dışarı itecek kasılmalara kadar sürer. Elbette doğumu kolay ve ağrısız  bir süreç olarak söylemek doğru olmaz. Aksine bir bebeğin doğumu için gerekli olan bu kasılmalar genellikle ağrılıdır. Buna rağmen korku ve endişe doğumu yavaşlatabilir. Rahim kasılmaları başladığında ağrı ve korkuya olan tavrımızı, doğumda şiddetli sancılar olur inancımızı azaltmaya çabalamak, daha pozitif olan sürecin sonunda buluşacağımız bebeğimize odaklanmak ağrı hissinin azaltılması konusunda önemli katkı sağlar. Anne adayı bu süreçte başka odaklanmalar ilede ağrı hissini azaltabilir. Bu konuda beceri geliştirilmesi ve bilgi artırmak için doğum öncesindeki derslere katılmanız fayda sağlayacaktır. Zaten doğal sürecimizde doğumu başlatan, rahim kasılmasını sağlayan oksitosin hormonu kanda yükselirken doğal bir ağrı kesici ve rahatlatıcı olan endorfin hormonu da salgılanmaya başlar. Bu hormonal çözüm anne adayının ağrılarla başetmesini kolaylaşır. Yinede kasılmalar sırasında hissedilen ağrı her kadın için farklıdır. Doğum eyleminin başında aralıkları ve şiddeti az olan kasılmalar ve ağrı hissi doğum eylemi ilerledikce şiddetlenebilir.

      Birinci evrenin erken safhasından itibaren bebeğinizin durumu ve doğum kanalında ilerleyişi doktorunuz/ebelerimiz tarafından izlenirken, sizin durumunuz, kasılmalarınız/ağrı  hissiniz değerlendirilir. Müdahale yada destek gereken bir durum varlığında doktor/ebe size gereken desteği sunacaktır. Şiddetli ağrı hisseder ve azaltılması konusunda destek isterseniz farklı seçenekler size sunulacaktır. Herkes için işe yarayan tek bir yöntem yoktur. Ağrı hissindeki farklılıklar gibi rahatlatma seçenekleride kişiler arasında değişkendir. Bazen tercihiniz tamamen müdahalesiz 'doğal' bir doğum olabilir. Bu, doğum sancısı veya doğum sırasında herhangi bir ağrı giderici ilaç kullanmamak veya ek müdahale istemediğiniz anlamına gelir. Bu durumda ağrıları azaltmak için ilaç dışı uygulmalar seçilebilir. Pozitif sözlü uyarılar, eylemde korku, rahatsızlık ve ağrının azaltılmasında bir yoldur. Kasılmalar esnasında doğru nefes almak son derece kıymetlidir. Nefes alma teknikleri, güçlü bir aktivasyonla beynimize gelen ağrı uyarılarını baskılar. Doğum süreci ilerledikçe rahatsızlığınız bir miktar artabilir. Pek çok kişi ebelerimizin uyguladığı masaj, yürüyüş, hidroterapi ve dilerseniz aromaterapi yöntemleri ile bu süreci kolaylıkla atlatmakta ve tamamen doğal bir doğumu gerçekleştirmektedir. Muayene ve bebeğinizin posizyonuna baş seviyesine göre ebeler sizlere yapmanız gerekenler konusunda önerilerde bulunarak bilgi verecekler. Nefes teknikleri ve diğer yöntemlerin sizin için yeterli konforu yaratmadığını hissediyorsanız gerektiğinde de ilaçlarla destek yapılacaktır. İlaçsız ağrı giderici metodların uygulanmasında ebelerimiz size destek olurken epidural analjezi gibi ilaçlı yaklaşımlar yine sizin isteğinizle uygulanır.Bu konuda anestezi doktoru ve doktorunuz tarafından da yapılmasında bir sakınca olup olmadığını konuşmanızda fayda vardır.yine bu konu doğum tercihlerim formunda belirtildiği şekilde önceden konuşulmuş olursa daha sağlıklı karar vermeniz mümkündür.

      Doğum süresince olabildiğince hareketli olmanızı öneriyoruz. Ayakta durmak,dolaşmak, oturmak, doğum sürecini yatarak geçirmekten daha rahattır ve ağrı hissini azaltan bir etkisi vardır. Vücudunuz aslında doğum için siz farkında olmadan, hamile kaldığınız ilk günden bu yana hazırlanır. Doğum kanalını oluşturan kemik yapıları birbirine bağlayan bağlar bebeğin geçişini kolaylaştırmak için esnek hale gelir. Bu değişimler ve doğum süreci boyunca sık sık dolaşmak bebeğin doğum kanalında ilerlemesini kolaylaştırır. Yine yürürken ve ayakta duruken kasılmalar sırasındaki ağrı hisside azaltacaktır. Bu sırada ayrıca ağrıyı azaltan ve bebeğin inişini kolaylaştıran ekzersizlerde yapılabilir. Ebelerimiz uygun pozisyonları gösterebilir ve uygulamnıza yardımcı olabilir. Doğumun birinci evresi tamamlanıp rahim ağzı tam açıklığa ulaştığında ve bebeğin doğuma az kalmıştır. Bu sırada genellikle ilk doğum ise bir süre daha yürümeniz, çömelmeniz ve bebek başının seviye ve pozisyonuna göre bazı egzersizleri yapmanız istenebilir. Bunlar bebeğinizin  doğmasını kolaylaştıracaktır.

      Rahim ağzı tam açıklığa ulaşıp bebek doğum kanalında ilerlediğinde kasılmalarla beraber itme hisside oluşur. Bu bebeğin doğmasına az bir zaman kaldığını gösterir. Bu durumda ayakta veya yatarak bebeği itmeyi isteyebilirisiniz. Doktorunuz yada ebeniz size bu konuda yardımcı olacaktır. Sizin itmeniz bebeğin doğum kanalında ilerlemesine ve doğmasına yardımcı olur. Rahim kasılmaları bebeği doğum kanalında siz itmesenizde ilerletecektir ama itme sırasında kasılan karın kaslarınında etkisi ile bebeğin gelişi hızlanır. Bebek başı vajina çıkışına doğru iyice ilerlediğinde perineyi(vajina ve rektum arasındaki bölge) gerer ve her kasılmada yavaş yavaş görünmeye başlar. Bu aşamalarda yatar pozisyonda olmanız istenir, ebe veya doktorunuzun desteği altında bebeğin çıkışı gözlenir. Bebeğin çıkışı anında vajina çıkışının özelliğine göre epizyotomi denilen vajina kesisi gerekebilir. Doğumda sabırlı olmak epizyotomi gerekliliğini azaltacaktır. Epizyo oranını olabildiğince azalmaya çalışan bir klinik olarak doğum öncesi perine masajı önermenin yanısıra ve doğum sırasında perine uygulmaları yapıyoruz. Yinede anne ve bebeğin özelliklerine göre doktorunuz epizyo kesisine gerek duyabilir. Uygun seviyeye gelen bebek başı doktorunuz tarafından desteklenir ve bebeğin doğumu gerçekleştirilir. Doğum sonrası her şey yolunda ise bebeğiniz için ve sizin için son derece kıymetli olan ten temasını ve ilk emzirmeyi destekliyoruz. Hemen koynunuza verilen bebeğinizle ilk ilişkiniz başlayacak ve bağlanma sütünüzün salğılanması kolaylaşacaktır. Kordonun kesilmesi için bebeğinizin durumuna göre hemen veya geç klempleme yapılabilir. Baba doğuma katıldı ve kordonu kesmek istiyorsa bu tecrübeyi yaşayabilir. Kordon kanı ve kordon saklama için önceden alınmış bir karar varsa plasenta çıkmadan kordon kanı ve sonrasında kordon örneği alınır.

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

  DOĞUM SONRASI KLİNİK BAKIM

      Doğum bitmiş odanızda bebeğinizle eşinizle/yakınınızla aileye yeni katılan bireyin heyecanı içindesiniz. Doğum sonrası başlayan yeni hayatınızda artık bebek kucağınızdadır ve bebeğin  bakımı, emmesi sizi ve tüm aileyi meşgul eder. Katta bulunduğunuz sürece doğumdan daha da heyecanlı ve özel olan bu erken lohusalık döneminizde size ve bebeğinize izlem, bakım sağlanırken, emzirme eğitimi, bebek bakımı ve kişisel bakımla ilgili bilgiler de verilecektir. Tüm bu süreci geçireceğiniz odanız kadın hastalıkları ve doğum kliniğine ayrılan 4,5,6,7 katta veya ihtiyaca göre diğer katlarda olabilir. Tüm standart odalar yeterli konfor sağlayacak tek kişilik odalar olarak düzenlenmişken, tercihinize bağlı olarak 3. ve 4. katta süit odalar ve 17 katta king süit odalarda da kalabilirsiniz. Oda belirlenmesinde öncelik sizin tercihiniz olmakla beraber yoğunluk durumlarında king süit ve süit odalarda doluluk yaşanabilir ve mevcut odalarda sizin için en uygun çözüm oluşturulması için çaba harcanır. Doğum sonrası yatacağınız odayı belirlemek için önceden katları, odaları görmeniz kararınızı önceden almanız mümkündür. Ev ortamında doğum için 17.kat king süit odalar veye ¾. kattaki süit odalar tercih edilebilir.

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

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

       Bebeğin bakımında temel bilgiler sunulurken, bebeğin temizliği, alt bakımı, gaz çıkarma teknikleri  anlatılacaktır.

Normal bir doğumdan kısa bir süre sonra kalkıp dolaşıp otumanız ve rahat bir pozisyonda bebeği emzirmeniz mümkündür. Yinede ilk kalkış sırasında yalnız olmamanız ve hemşirelerimizin desteğinde olmanızı tavsiye ederiz. Yeme içme kısa sürede normale dönebilir, anne sütünün önemli kısmını su oluşturduğundan bol sıvı almak önemlidir. Doğum sonrası odanıza gelen lohusa şerbeti sizin enerjinizi artırıken süt yapımını artıran geleneksel bir ikramdır. Bu geleneksel  ikram kurumumuz diyetisyenleri tarafından tamamen doğal ve sağlıklı içeriklerden katkısız olarak oluşturulmuştur. Ayrıca kat diyetisyenimiz sizi ziyaret edecek ve lohusalık döneminde sağlıklı beslenme ile ilgili sizi bilgilendirecektir.

**ANNE VE BEBEK TABURCULUK SÜRECİ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Prof. Dr. Aydan Biri**