



Sertifikalendirme 2016

**Güvenli bebek uykusu:** Bebeğinizin ilk yıl için en güvenilir uyku pozisyonu sırt üstüdür. Bebeğinizi gün içinde arada sırada yüz üstü veya yan yatırabilirsiniz. Böylece bebeğiniz kaslarını geliştirebilir.

- Sırt üstü pozisyonda bir uyku tulumu içinde uyku
- Dumansız ortam
- 16°C - 18°C oda sıcaklığı
- Emzirme

**Bebeğin aşıları:** Koruyucu aşılar günümüzde birçok hastalığı önleyebilir. Bu nedenle resmi olarak tavsiye edilen aşıları vurguluyoruz. İhtiyati muayeneler vesilesiyle çocuk doktorunuz tarafından bilgilendirilirsiniz. Aşılar U4'ten itibaren başlar. Aşağıdaki hastalıklara karşı günümüzde etkili koruyucu aşılar mevcuttur: Difteri, boğmaca (pertusis), kazıklı humma (tetanos), hepatit (hepatit B), çocuk felci (poliyomiyelit), menenjit (Hemofilus), kızamık, kabakulak, kızamıkçık.

*Kadın hastalıkları ve doğum kliniği ekibiniz*

## İLETİŞİM

PERİNATALZENTRUM ALTONA  
(ALTONA PERİNATAL MERKEZİ)  
Seviye I

Başhekim: Prof. Dr. V. Ragosch

Paul-Ehrlich-Straße 1  
22763 Hamburg  
Tel: (0 40) 18 18-81 17 11  
E-posta: frauenklinik.altona@asklepios.com

## GÜÇLÜ PARTNERİNİZ

ASKLEPIOS KLİNİĞİ ALTONA  
Paul-Ehrlich-Straße 1  
22763 Hamburg



ALTONAER ÇOCUK HASTALIKLARI KLİNİĞİ  
Bleickenallee 38  
22763 Hamburg



## BİZE ULAŞIN

Altona garından otobüs bağlantısı:  
Metrobüs 1  
250 hatlı otobüs  
150 hatlı otobüs

Duraklar:  
Behringstraße (AK Altona) veya AK Altona, giriş



WWW.PNZ-ALTONA.DE

PERINATALZENTRUM  
ALTONA GEMEINSAM  
SICHER  
WACHSEN



SEVİYE I PERİNATAL MERKEZİ



# ANNE VE ÇOCUK İÇİN ÖNERİLER

doğum sonrasında

## Sevgili Ebeveynler,

Kadın hastalıkları ve doğum kliniğinde kalmaktan memnun olduğunuzu umuyoruz. Artık eve gidiyorsunuz ve yeni bir yaşam dönemi başlıyor. Bu nedenle evinizde kolay bir başlangıç yapabilmemiz için aşağıda birkaç tavsiye hazırladık.

Problem yaşarsanız taburcu olduktan sonra da bize rahatlıkla ulaşabilirsiniz.



## LOĞUSALIK DÖNEMİNDEKİ ANNELER İÇİN TAVSİYELER

**Tamamlayıcı tedavi ebesi:** Ebeniz ilk 10 gün her gün ve anlaşmanıza göre doğumdan sonra 8 haftaya kadar sizi ziyaret eder. Bu sırada fizyolojik hastalık belirtilerinin azalarak yok olmasını takip eder, emzirme konusu hakkında kapsamlı bilgilendirir ve yenidoğanın gelişimini takip eder. Ör. randevu alma gibi ayrıntıları lütfen ebeniz ile görüşünüz. Tüm masraflar sağlık sigortası tarafından karşılanır.

**Lokiya:** Bu, plasentanın önceki bağlanma yerinden gelen yara salgısıdır. İster normal doğum ister sezaryen olsun, bu yara salgısı rahimdeki iç yara iyileşene kadar devam eder (yakl. 4-6 hafta). Lokiya miktarı zamanla azalır ve rengi de değişir (kırmızı - kahverengi - beyaz).

**Jinekolojik muayene:** Taburcu olduktan sonra ilk jinekolojik muayene için 6-8 hafta içinde jinekoloğunuz ile görüşmelisiniz - ateş, karın ağrısı, göğüs kızarıklığı, aşırı kanama vs. meydana gelirse daha önce iletişime geçiniz.

**Loğusalıkta korunma:** Loğusalık döneminde de korunmayı düşününüz, çünkü emzirme güvenli bir korunma değildir. Sizin için en iyi yöntemi jinekoloğunuz ile görüşünüz. Uygun bir korunma yönteminin seçene kadar prezervatif tavsiye ederiz.

**Loğusalıkta hijyen:** Lütfen loğusalık döneminde tampon kullanmayınız, hijyenik ped kullanınız. Kamusal ıslak alanlarından uzak durunuz.

**Toparlanma jimnastiği:** Toparlanmaya erkenden başlayabilirsiniz. Ayrıntıları ebenizle veya klinikte bizimle görüşünüz. Doğumdan sonra pelvik tabanına özellikle dikkat etmelisiniz. Bunun için bu alanda eğitim almış ebe veya fizyoterapistler ile iletişime geçiniz.

**Adet kanaması/menstrüasyon:** Emzirmezseniz ilk adet kanamanız yakl. 5-10 hafta sonra başlar, emzirirseniz emzirme döneminiz bittikten sonra başlar. Burada çeşitlilik mümkündür.

**Sezaryen ile doğum:** Sezaryen ile doğumdan sonraki ilk haftalarda fiziksel olarak korunmalısınız. Mümkünse 5 kg'dan fazlasını kaldırmayınız ve 10 kg'dan fazlasını asla kaldırmayınız. Operasyondan sonraki ilk günden itibaren duş alabilirsiniz. Ancak yarayla uzun süreli sabun temasını önleyiniz.

**Doğum belgesi:** Nüfus müdürlüğü için gerekli tüm belgeleri bize verdiğinizde taburcu olduktan doğum belgesi yakl. 1-2 hafta sonra Altona nüfus dairesinden gönderilir.

## BEBEK İÇİN TAVSİYELER

**Emzirme:** Anne sütü yenidoğan için en uygun besindir. Gelişimi için gerekli olan tüm besin maddelerini içermektedir ve alerjiye karşı korur. Emzirme süresi kişisel duruma bağlıdır ancak 4-6 ay kadar devam etmelidir. Erken ve sık emzirme, yani emzirmenin bebeğin ihtiyaçlarına göre uyarlanması, yeterli miktarda süt üretimini ve olumlu bir emzirme ilişkisi sağlar. Bebek emzirilmezse anne sütüne eşdeğer ek gıdalı (Pre/HA ön süt) bir besin tavsiye ediyoruz.

**Yenidoğan sarılık hastalığı:** Birçok yenidoğanda ilk günlerinde ciltte ve gözlerde sararma görülür. Ebeniz veya çocuk doktorunuz size ne yapılması gerektiğini söyler ve bir kan testinin yapılıp yapılmaması ve ne zaman yapılması gerektiğine karar verir.

**Metabolizma taraması:** Bu metabolizma hastalıklarının tespiti için ilk 48-72 saat içinde yapılan bir kan testidir. Bu kan alımı, bebeğinizin taburcu edilmeden önce klinikte yapılır. Önceden taburcu olma durumunuzda size uygun bir muayene kartı veriyoruz. Ebeniz veya çocuk doktorunuz kanı alır ve kartı yetkili laboratuvara gönderir.

**İşitme testi:** Bebeğinizin işitme kabiliyetini belirlemek için klinikte bir işitme testi yapılır.

**Önleyici vitamin takviyesi:** U1, U2 ve U3 ihtiyacı muayenelerde bebeğinizin K vitaminini alır. D vitamini 8. günden itibaren tavsiye edilir.