

# Hamileliđinizi Daha Güvenli Hale Getirmek İçin Birlikte Çalışalım



Turkish / Türkçe

**Safer Baby**   
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Bu bilgi kitapçığı ölü doğumun önlenmesi ile ilgilidir. **Bu konular hakkında herkesle konuşuyoruz.** Ölü doğum şansını azaltmanın yolları hakkında konuşmak, hamilelik bakımının normal bir parçasıdır - tıpkı annenin sağlıklı kalmasına yardımcı olmanın yolları hakkında konuşmanın hamilelik bakımının normal bir parçası olması gibi.

Bu yaygın değildir, ancak bazen bir bebek hayatını doğmadan önce kaybedebilir. Bu, hamileliğin 20. haftasından sonra gerçekleştiğinde, buna ölü doğum denir.






Bir bebeğin hayatını doğumdan önce neden kaybettiğini her zaman bilmiyoruz. Ölü doğumu önlemek her zaman mümkün değildir. Bununla birlikte, hamileliğiniz sırasında ölü doğum olasılığını azaltmaya yardımcı olmak için yapabileceğiniz bazı şeyler vardır. Sağlık uzmanlarınız hamilelik randevularınızın her birinde sizinle bu konular hakkında konuşacaktır.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Bu kaynak, **ölü doğum şansınızı azaltmaya yardımcı olmak için yapabileceğiniz 5 şey** hakkında bilgi içerir:

- 1 Sizin ve bebeğinizin sigara dumanına maruz kalmasını azaltmak** 
- 2 Bebeğinizin büyümesini kontrol etmek için sağlık uzmanlarınızla birlikte çalışmak** 
- 3 Bebeğinizin hareketlerini öğrenmek ve sağlık uzmanlarınıza bebeğinizin hareketlerinin durup durmadığını veya yavaşlayıp yavaşlamadığını bildirmek** 
- 4 28 haftalık hamileliğe ulaştığınızda yan yatarak uyumak** 
- 5 Bebeğinizin doğumu için en iyi zamanlama hakkında ebeniz veya doktorunuzla konuşmak** 

Bebeğinizi hamilelikte güçlü ve sağlıklı tutmaya yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri, hamilelik randevularınıza gitmektir. Hamilelik randevuları, sizin ve sağlık uzmanlarınızın sizin ve bebeğinizin esenliğini kontrol etmeleri için bir fırsattır. Sözlü tercüman hizmetleri her zaman kadınlara ve ailelere ücretsiz olarak sunulmaktadır.

Bir şeylerin yanlış olduğunu düşünüyor veya bebek için endişeleniyorsanız ebenizi veya doktorunuzu arayın. Kimsenin zamanını boşa harcadığınızı düşünmeyin. Sağlık hizmeti sağlayıcılarınız sizi desteklemek için her zaman hazırdır.

## Sağlıklı bir çevre, bebeğinizin güçlü ve sağlıklı büyümesine yardımcı olur

Bebeğiniz plasenta adı verilen özel bir organ sayesinde hamilelik sırasında güçlü ve sağlıklı büyüebilir. Plasenta ilk olarak hamileliğin ilk dönemlerinde gelişir ve bebeğinizin büyümesini ve gelişimini doğuma kadar desteklemeye devam eder. Bebeğiniz plasenta yoluyla besin/yiyecek ve oksijen/temiz hava alır. Plasenta ayrıca bebeğin atıklarını /solunmuş havasını da giderir.

**Bebeğinizin hamilelik sırasında büyüme şeklini, bir çiçeğin güçlü ve sağlıklı büyümesi gibi anlamak yararlı olabilir.** Güçlü ve sağlıklı büyümek için çiçeklerin sağlıklı bir çevreye ihtiyacı vardır. Tatlı su, oksijen ve güneşten ve topraktan gelen besinler, çiçeklerin güçlü ve sağlıklı büyümesini desteklemek için birlikte çalışır.

Tıpkı bahçedeki bir çiçek gibi, bebeğinizin güçlü ve sağlıklı büyümesi için oksijene ve plasenta yoluyla doğru besine ihtiyacı vardır.

### **Plasenta bebeğin sağlığı ve esenliği için çok önemlidir.**

Bununla birlikte, plasentanın hamilelik sırasında iyi çalışmasını zorlaştırabilecek bazı şeyler vardır, bu da bebeğinizin güçlü ve sağlıklı büyümesini zorlaştırabilir.



**Bu kitapçıkta tartışılan Şeylerin çoğu, plasentanızın hamilelik sırasında iyi çalışmasına yardımcı olmakla ilgilidir ve bu da bebeğinizin gcl ve sağlıklı büyümesine yardımcı olur.**





## Sizin ve bebeğinizin sigara dumanına maruz kalmasını azaltmak

### **Temiz hava, bebeğin güçlü ve sağlıklı büyümesine yardımcı olur.**

Sigara, nargile, elektronik sigara ve puro dahil olmak üzere her türlü sigara içimi hamilelik sırasında size ve bebeğinize zarar verebilir.

**Sigara içiyorsanız**, bırakmak sizin ve bebeğiniz için yapılacak en güvenli şeydir. Hamileliğiniz sırasında herhangi bir zamanda sigarayı bırakmak size ve bebeğinize yardımcı olabilir.

### **Sigara içen diğer insanlarla birlikte yaşıyorsanız veya onlarla zaman geçiriyorsanız**, bu size ve bebeğinize zarar

verebilir, özellikle de insanlar sigara içerken araba gibi küçük alanlarda veya bir evin içinde onlarla birlikteyseniz.

Sigara içmeseniz bile, başkalarının dumanının (sigara, nargile, e-sigara ve purolardan) yakınında olmak sizin ve bebeğiniz için zararlı olabilir. İnsanlar sigara içerken onlarla vakit geçirmeyerek kendinize ve bebeğinize yardımcı olabilirsiniz.

Her türlü sigaradan çıkan duman, bebeğinize gidebilecek kan ve oksijen miktarını azaltır.



Sigara dumanı şunların oluşma şansını artırabilir:

- Düşük veya ölü doğum
- Bebeğin erken doğması (hamileliğin 37. haftasından önce)
- Bebeğin küçük doğması
- Bebeğin doğduğunda nefes almakta zorlanması
- Bebeğin bebeklik döneminde başka bir neden olmadan aniden ölmesi

### **Nereden daha fazla bilgi edinebilirim?**

Hamilelik sırasında sigara içme konusunda, sigara içiyorsanız ve bırakmak istiyorsanız nereden yardım alacağınız da dahil olmak üzere doktorunuz veya ebenizle konuşabilirsiniz. Sigarayı bırakmak isteyenler için Quitline adlı ücretsiz bir ulusal destek servisi vardır.

Siz ve destek personeliniz de dahil olmak üzere sigarayı bırakmak isteyen herkes yardım için onları arayabilir.

**Quitline - 13 78 48**  
**[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**

Bir tercümana ihtiyaç duyan kişiler Quitline 'a çeşitli şekillerde erişebilir. Şunları yapabilirler:

- Quitline 'ı aramak ve tercih ettikleri dilde bir tercümanla geri aramalarını istemek
- İngilizce konuşma konusunda kendine güvenen bir arkadaşınızdan veya aile üyenizden Quitline'ı aramasını ve bir tercümanla sizi geri aramasını istemek
- Sağlık uzmanlarından çevrimiçi bir Quitline sevk formu göndermelerini istemek, böylece Quitline personeli sizi Türkçe tercümanla arayabilir.





## Bebeğinizin büyümesi

Hamilelik randevuları, sizin ve sağlık uzmanlarınızın sizin ve bebeğinizin esenliğini kontrol etmeleri için bir fırsattır. Buna bebeğinizin büyümesi de dahildir. Sağlık uzmanlarınız hamileliğin 24. haftasından itibaren, karnınızı bir mezura ile ölçerek bebeğinizin büyümesini kontrol edecektir.

**Hamilelik randevularına düzenli olarak gitmek, bebeğinizin sağlığının ve büyümesinin kontrol edilmesi için daha fazla fırsat yaratır.**





Bazı bebeklerin büyümekte zorlanma olasılığı diğerlerine oranla daha yüksektir. Sağlık uzmanlarınız bebeğinizin yavaş büyüdüğüne dair işaretler görürse veya bebeğinizin küçük doğma şansının diğerlerinden daha fazla olduğunu düşünüyorlarsa, bebeğinizi zaman içinde ölçmek üzere hamileliğiniz sırasında düzenli ultrason yaptırmanızı önerebilirler.

**Büyümekte zorlanan bebekleri tespit etmek, ölü doğum olasılığını azaltmamıza yardımcı olur.**

**Bebeğinizin büyümesiyle ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, ebeniz veya doktorunuzla konuşabilirsiniz.**





## Bebeğinizin hareketleri

Tıpkı bizim gibi, bebeğinizin hareketleri de nasıl hissettiğinin bir işareti olabilir. Kendimizi iyi hissettiğimizde, aktif ve enerji dolu oluruz. Fakat hasta olduğumuzda veya kendimizi iyi hissetmediğimizde, kendimizi iyi hissettiğimiz zamanki kadar hareket etmeyiz. Bebeğiniz iyi değilse veya büyümekte zorlanıyorsa, normalden daha az hareket edebilir.



Bu yüzden bebeğinizin hareket düzenini tanımanız çok önemlidir.

**Her bebek farklıdır.** Bazı bebekler gün boyunca çok fazla hareket ederken, diğerleri günün belirli saatlerinde, örneğin bir yemek sonrasında veya gece saatlerinde çok aktif olabilir.

Bazı bebekler diğerlerinden daha aktiftir ve bir bebek için belirlenmiş bir normal hareket sayısı yoktur. Bu nedenle bebeğinizi ve hareketlerini tanımak için biraz zaman harcamanız çok önemlidir.

Bebeğin hareketlerinin bir düzeni olduğunu düşünmek yararlı olabilir. Örneğin, bir kadın bebeğinin yemeklerden sonra ve akşam yatarken en aktif olduğunu bildirebilir. Bebeğin genellikle aktif olduğu günün saatleri ile bebeğin genellikle daha az aktif olduğu günün saatlerine bu kadının bebeğinin düzeni diyebiliriz

### **Bebeğimin hareket düzenini nasıl öğrenebilirim?**

- Bebeğinizin gün içinde genellikle aktif olduğu bir saati seçin
- Rahatlayabileceğiniz ve bebeğinize odaklanabileceğiniz sessiz bir yer bulun
- Bebeğinizin hareketlerini tanımak için biraz zaman ayırın. Dikkatinizi çeken ne oluyor? Ne kadar güçlü? Onun ne hissettiğini düşünürsünüz?

**Bu düzen bebeğiniz doğana kadar devam etmelidir.**

### **Bebeğimin hareket düzeninin değiştiğini nasıl bilebilirim?**

- Bebeğinizin normalde olduğundan daha az hareket ettiğini fark ettiğinizde
- Hareketlerin eskisinden daha az güçlüymüş gibi gelmesiyle
- Bir şeylerin yolunda gitmediğini hissettiğinizde

**Hiç kimse  
bebeğinizi  
sizden daha iyi  
taniyamaz.**



## Bebeğimin hareketlerinin durduğunu veya yavaşladığını fark edersem veya kendimi endişeli hissediyorsam ne yapmalıyım?

Kadınların hamileliğin bir aşamasında bebekleri için endişelenmeleri yaygındır. Endişeli hissetmek her zaman bir şeylerin yanlış olduğu anlamına gelmez. Bununla birlikte, bazen bebeğin hareketleri iyi olmadığı veya büyümekte zorlandığı için değişir. Rahatsız olan veya büyümekte zorluk çeken bebeklerin ölü doğum olasılığı diğer bebeklerden daha yüksektir.

Bebeklerin ne zaman rahatsız olduklarını veya büyümekte zorlandıklarını belirlememize yardımcı olmak için, hamile olan herkesten bebeklerinin hareketlerini tanımalarını istiyoruz. Ayrıca herkesten, bebeklerinin hareketlerinin durduğunu veya yavaşladığını fark etmeleri durumunda sağlık uzmanlarıyla iletişime geçmelerini istiyoruz.



Bebeğinizin hareketlerinin durduğunu veya yavaşladığını fark ederseniz, **lütfen sağlık uzmanlarınızla iletişim kurmakta gecikmeyin**. Sizden haber almaktan ve endişelerinizi dinlemekten çok mutlu olacaklardır. Günün veya gecenin herhangi bir saatinde size yardımcı olmak için hazırdırlar.

## **Bundan sonra ne olacak?**

Sağlık uzmanınız, bebeğin esenliğini kontrol etmelerine yardımcı olmak için sizi hastaneye davet edebilir. Bebeği aşağıdakiler de dahil olmak üzere farklı şekillerde kontrol edebilirler:

**Kardiyotokograf (CTG).** Bir CTG, bebeğin kalp atış hızını ve zaman içindeki kasılmalarını (varsa) ölçmek için midenizin etrafına iki elastik kemer yerleştirmeyi içerir. Sağlık uzmanlarınız midenizi ayrıca bebeğinizin nasıl büyüdüğünü ve bebeğinizin hangi pozisyonda yattığını görmek için de ölçecektir.

**Ultrason.** Bir ultrason taraması, sağlık uzmanlarınızın bebeğin büyümesini daha doğru bir şekilde ölçmesine ve bebeğin kalp atış hızını ve kan dolaşımını kontrol etmesine yardımcı olabilir.

**Annenin sağlığını kontrol etmek.** Sağlık uzmanlarınız ayrıca tansiyonunuzu, ateşinizi, nabzınızı ölçerek ve bazen bir kan testi yaparak esenliğinizi değerlendirebilir.







## Yan yatarak uyumak

Bebeğiniz güçlü ve sağlıklı büyüyebilir çünkü plasenta yoluyla kanınızdan oksijen ve besin alır. Bu nedenle bebeğinizin oksijen ve besin maddelerine erişimi, plasenta içinden düzenli bir kan akışına bağlıdır.

28 haftalık hamilelikten sonra (bebeğiniz daha büyük olmaya başladığında) sırt üstü uyursanız, plasentaya daha az kan ulaşabilir.

**Hamileliğin 28'inci haftasından itibaren yan yatarak uyursanız bebeğinizin güçlü ve sağlıklı büyümesine yardımcı olabilirsiniz.** Aslında, yeni araştırmalar, 28. haftadan itibaren yan yatarak uyumanın, düzenli olarak sırt üstü uyumaya oranla, ölü doğum olasılığını yarıya indirdiğini göstermiştir.

**Sol veya sağ tarafınızda, sizin için daha rahat olan tarafta yatarak uyuyabilirsiniz.** Kadınların yana yatarak uyumaları ve sonra sırt üstü uyanmaları yaygındır. **Bu olursa, endişelenmeyin!**

Önemli olan her uykuya yan yatarak başlamaktır. Sırt üstü uyanırsanız, sorun değil, hemen yana dönebilirsiniz.



## Doğum zamanlamasından bahsedelim

Bu bölüm, bebeğinizin doğumu için en iyi zamanlama hakkında ebeniz veya doktorunuzla konuşmanıza yardımcı olacak bilgiler içerir.

### Bebeğim ne zaman doğacak?

Bebeğinizin tahmini doğum tarihi veya normal doğum tarihi genellikle son adet görmenizin ilk gününden 40 hafta sonradır. Bununla birlikte, bazen en erken tarihli ultrasonunuza dayanarak hesaplanır.



- Çoğu kadın (yaklaşık %90) bebeklerini **37 ile 42 hafta arasında** doğurur ve buna **dönem** denir.
- **37 haftadan önce dönem öncesi** olarak adlandırılır.
- **37 ile 38 hafta (+6 gün) arası erken dönem** olarak adlandırılır.
- **42 haftadan itibaren dönem sonrası** olarak adlandırılır.

Birçok hamilelikte, doğumun zamanlamasına, doğum sancınız kendiliğinden başladığında karar verilir. Doğum tarihinize yakın doğum yapmak genellikle bebeğinizin gelişimi için en iyisidir. Bununla birlikte, bazen bebeklerin daha erken bir zamanda doğması gerekir ve buna **planlanmış doğum** denir.



## Planlanmış doğum nedir?

Planlanmış bir doğum, bir kadının bebeğini doğurması için doğum sancısını beklemek yerine bebeğini belirlenmiş bir zamanda doğurmasıdır. Bu genellikle bir doğum sancısı başlatmakla veya gerekirse sezaryen ile yapılır. Ancak planlanmış bir doğuma karar verilirse doğru zamanı seçmek çok önemlidir.

## Her Hafta Önemlidir

Bebeğinizin büyümeye ve gelişmeye devam etmesi gerekiyor ve 39'uncu veya 40'ıncı haftaya kadar güç kazanması sürüyor. Bir bebeğin erken doğduğu her hafta sağlıklarını etkileyebilir. Bazen makul bir düşünüşle 'neden normal dönemine kadar bekleyeyim?' diye sorabilirsiniz, özellikle de herhangi bir endişe varsa. Gerçek şu ki, dönem öncesi (37 haftaya yakın olsa bile) ve erken dönemde (37-38 hafta [+6 gün]) doğmuş olmak, çocuklar için okulda öğrenme güçlüğü ve/veya davranış sorunları gibi bazı sonuçlara yol açma olasılığını artırır. Yararlar ve riskler arasındaki dengeyi doğru kurmak, doğumun zamanlamasına karar verirken gerçekten önemlidir.

## Planlanmış bir doğum ne zaman düşünülebilir?

Kadınların planlanmış bir doğum yapmalarının temel nedeni, ölü doğum da dahil olmak üzere kendileri veya bebekleri için sorun olasılığını azaltmaktır. Ölü doğum olasılığı hamileliğin ilerleyen dönemlerinde biraz daha yüksektir ve dönem sonrasında (42 haftanın ötesinde) daha da yüksektir.

Tıbbi bir sorunu olan kadınlar için (örneğin diyabet veya yüksek tansiyon) veya hamilelik komplikasyonları varsa (örneğin bebeğin büyümesiyle ilgili endişeler), planlanmış bir doğum önerilebilir. Bir kadının ölü doğum riskini artıran diğer faktörler arasında yaşlılık, aşırı kilo (yüksek beden kitle indeksi yani BMI olması), ilk bebeğinizin doğumu olması, tüp bebek IVF metodunu kullanarak hamile kalmak ve hamilelik boyunca sigara içmeye, uyuşturucu kullanmaya veya alkol almaya devam etmek sayılabilir.

Aborijin ve Torres Strait Adaları halklarının kadınları ve Sahra Altı Afrika veya Güney Asya'da doğan kadınlar da dahil olmak üzere bazı kültürel gruplardan veya etnik kökenlerden gelen kadınların ölü doğum yapma olasılığı biraz daha yüksektir.

Bunlardan herhangi biri sizin için geçerliyse, bu durum ölü doğum yapacağınız anlamına gelmez. Ebeniz veya doktorunuz ölü doğum olasılığınızı açıklayacak ve bebeğinizin doğumunun zamanlaması için seçenekleri ve sizin veya bebeğinizin daha yakından izlenmesi gerekip gerekmediğini sizinle görüşecektir. Ölü doğum olasılığı çok düşükse, ebeniz veya doktorunuz genellikle doğum sancınız başladığında bebeğinizin gelmesini beklemenizi önerir.

## **Bunu konuşmak ve sizin ve bebeğiniz için neyin en iyisi olduğuna karar vermek**

Planlanmış bir doğum yapmanız gerekip gerekmediğine veya bebeğinizin doğmasını beklemeye karar vermek her zaman kolay değildir. Her iki seçeneğin de sizin ve bebeğiniz için yararlarını ve risklerini bilmek önemlidir. Kendi inançlarınız, değerleriniz ve tercihlerinizi düşünmek de önemlidir. Ebeniz veya doktorunuz bunları sizinle görüşecek, sorularınızı cevaplayacak ve en iyi karara ulaşmanızda size destek olacaktır. Buna birlikte karar verme denir.

**Her hamilelik benzersizdir.** Bebeğinizin doğumunun zamanlaması ile ilgili karar, kendi inançlarınız ve tercihlerinizi göz önünde bulundurmalı

ve sizin ve bebeğinizin sağlık yararlarını hamileliğinize özgü risklerle dengelemelidir.



# Unutmayın

Her hamileliğin benzersiz olduğunu ve ölü doğum olasılığınızın çok düşük olduğunu unutmayın. Ancak, riskinizi azaltmak için bilgilendirilmek ve önlemler almak önemlidir. Güvenli ve sağlıklı bir hamileliğin nasıl sağlanacağı konusunda doktorunuz veya ebevizle konuşun.

## Ölü doğum riskinizi azaltmak için yapabileceğiniz şeyler şunlardır:



Sigara içen kadınlar için: mümkün olan en kısa sürede sigarayı bırakmak için yardım isteyin.



Sağlığınızı ve bebeğinizin büyümesini kontrol için tüm randevulara katılın.



Bebeğinizin hareketlerinin farkında olun ve bebeğinizin hareketlerinin durup durmadığını veya yavaşlayıp yavaşlamadığını sağlık uzmanlarınıza bildirin.



28. haftadan itibaren yan yatarak uyuyun.



Yararlar ve riskler arasındaki dengeyi doğru kurmak, doğum zamanlamasına karar verirken gerçekten önemlidir.

Daha fazla tercüme edilmiş bilgiye ve videoya erişmek için [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au) adresine gidin.

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## Bu kitapçık hakkında

Bu kaynaklar toplumlarla birlikte tasarlanmıştır.

Turkish-V1.0-Oct2023