

## Klinik Sağlık Psikolojisi - Clinical Health Psychology

### Kadın Sağlığı - Women's Health

133 St John's Way

London N19 3RQ

Phone: 020 7527 1538

[Cim-tr.WhittingtonCHP@nhs.net](mailto:Cim-tr.WhittingtonCHP@nhs.net)

### Doğum Servisi - Birth Reflection Service

Whittington Antenatal Clinic

Phone: 020 7288 5586 / 5249

### Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth

Facebook.com/WhittingtonHealth

### Whittington Health NHS Trust

Magdala Avenue

London

N19 5NF

Phone: 020 7272 3070

[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 16/07/2020

Review date: 22/05/2022

Ref: ACW/ClinHealPsych/WEAGB(TB)/02-Turk

© Whittington Health

Please recycle



Whittington Health

NHS Trust

## Doğum Sonrası Neler Beklenebilir



### (What to Expect after Giving Birth – Turkish)



whittington health maternity voices  
listening to parents:  
change through partnership



**Doğum yapmak birçok yönden hayat değiştiren bir deneyimdir ve sadece vücudunuzu etkilemez. Yeni yaşam sorumlulukları getirdiği gibi, aynı zamanda, duygularınızı ve ruh sağlığını da etkilemesi muhtemeldir. Doğum deneyiminize veya anne olmaya dair karışık hisleriniz olabilir. Duygularınız bir aşağı bir yukarı ve karmakarışık da olabilir. Böyle hissetmek, yeni yaşam durumuna uyumun bir parçası olduğundan normaldir. Neyin normal olduğunu ve ne zaman yardım alınması gerektiğini anlamak önemlidir. Bu broşür, deneyiminizi doğrulamak/onaylamak ve zor bir doğum deneyiminden sonra yardıma ihtiyacınız olup olmadığını düşünmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.**



## Faydalı web siteleri ve diđer kaynaklar

Doğum yaptıktan sonra daha fazla bilgi veya destek istiyorsanız, lütfen aşağıdaki web sitelerini ziyaret ediniz:

[www.birthtraumaassociation.org.uk](http://www.birthtraumaassociation.org.uk)

[www.twainmind.org](http://www.twainmind.org)

[www.elefriends.org.uk](http://www.elefriends.org.uk)



Travma sonrası semptomları geçmiyorsa ve doğumdan **bir ay** sonra daha az sıklıkta da olsa, hala görülüyorsa size psikolojik tedaviler veya ilaçlar konusunda tavsiyede bulunabilecek doktorunuza veya Whittington Health sağlık uzmanınıza başvurmalısınız.

Eğer doğum deneyiminizin etkileriyle ilgili semptomlarınız varsa ve hayatınızı, günlük yaşantınızı etkiliyorsa, sağlık memuru (health visitor) ile konuşup bilgi almak için ebe ile görüşmenizi ayarlamasını isteyin/ayarlatın.

Birisi ile konuşmanız gerekip gerekmediğinden emin değilseniz, daha ayrıntılı görüşmek için doktorunuza veya başka bir sağlık uzmanına başvurun.



Herhangi bir nedenle, acil desteğe ihtiyacınız varsa – sıkıntılı ve çok yoğun endişe içinde, güvensiz ya da risk altında olduğunuzu hissediyorsanız – lütfen mahalle doktorunuz GP ile temasa geçin, ya da ihtiyacınız olan yardımı ve desteği verebilecekleri acil sevisine gidiniz.

## Travmatik doğum nedir?

Travmatik doğumun nedenleri aşağıdakilerden olabilir:

- Fiziksel belirtiler (çok fazla yırtığın oluşması gibi)
- Komplikasyonlar (acil sezaryen veya vakum/forseps destekli doğum gibi)
- Doğum sürecinde kendini aciz hissetme ve bu süreçte neler olduğundan emin olamamak
- Doğumun planladığınız gibi gitmemesinden dolayı hayal kırıklığı yaşamak

Travmatik doğumun etkileri ve herkesin zor duygularla veya travmatik anılarla başa çıkması kadından kadına değişir. Bazı kadınlar korkunç ve üzücü deneyimler sonrasında hiç bir semptom geliştirmeden yaşarlar. Bazıları ise, travmatik, korkutucu durum yaşamadıkları halde doğum sonrası travması belirtileri yaşayabilirler.

Travmatik doğumun hemen sonrasında aşağıdakileri hissetmeniz normaldir :

- Şok ve güvensizlik
- Korku
- Suçluluk

Bu duygular **zamanla kaybolabilir**. Fakat, bazı kadınlar için devam edebilir veya bazı yeni duygular ortaya çıkabilir.

Bunlar:

- Öfke
- Kederli olma ve yas
- İçerleme/gücenme
- İsolasyon (kendi kabuğuna çekilme/tecrit)
- Bebekle bağ kuramama endişesi
- Travma sonrası semptomları/belirtileri

### **Bu duygularla nasıl daha iyi başa çıkabilirim?**

- Size yakın birisiyle veya mahalle doktorunuz, ebeniz ya da sağlık memuru gibi bir uzman ile konuşun.
- Doğum notlarına bakmak amacıyla, doğum ekibi ile randevu ayarlamak için hastaneyle iletişime geçin.
- Mümkün olduğunca fiziksel olarak aktif kalmaya çalışın ve sosyal temaslarda bulunmaya devam edin:
  - Ebeveyn ve bebek grupları (Bright Beginnings, manorgardenscentre.org) gibi.
  - Yerel çocuk merkezleri

### **Ne zaman yardım alınmalı?**

Her ne kadar rahatsız edici veya üzücü olsa da, travmatik bir doğumdan sonra aşağıdaki travma sonrası stres semptomları/belirtilerinin olması normaldir.

- **İstenmeyen hatıralar** - Geçmişini hatırlama, görüntüler, rüyalar ve kabuslar şeklinde müdahaleci/davetsiz anılar. Kendinizi çok endişeli veya panik hissedebilir veya doğumun bazı bölümlerini hafızanızda bloke etmiş/silmiş olmanız nedeniyle hatırlamakta zorluk çekebilirsiniz.
- **Tetikleyicilerden kaçınma** – Hastane binası travmatik anıları geri getirmesi nedeniyle, hastanedeki randevularınıza gitmeyi durdurabilirsiniz. Gitmekten kaçınmanın kendisi de endişelerinizi daha da artırabilir.
- **Uyku problemleri, ruh hali değişimleri, kolayca ürkme veya telaşlanma ve konsantrasyon kaybı.**
- **Tekrar olma korkusu.**Yeniden hamile kalma durumunda, sizin ve bebeğinizin sağlığı hatta ölmesi konusunda endişelenebilirsiniz.

Birçok kadının bu semptomları/belirtileri yaşadığını, fakat hala postnatal travma sonrası stress bozukluğu (TSSB) geliştirmediğini belirtmekte yarar vardır. TSSB'nin teşhisi sadece, **günlük hayatı** ve işleyişi etkileyen birden fazla **kalıcı/sürekli** belirtiler varsa konulabilir.