

ENGELSİZ ANNELİK

İŞİTME VE GÖRME ENGELLİ KADINLARA
YÖNELİK WEB DESTEKLİ DOĞUM SONU
BAKIM REHBERİNİN
YAYGINLAŞTIRILMASI VE
SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ PROJESİ



PROJESİ

BİDGE Yayınları

ENGELSİZ ANNELİK: İŞİTME VE GÖRME ENGELLİ
KADINLARA YÖNELİK WEB DESTEKLİ DOĞUM SONU
BAKIM REHBERİNİN YAYGINLAŞTIRILMASI VE
SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ PROJESİ

Yazar: REYHAN AYDIN DOĞAN, SEBAHAT HÜSEYİNOĞLU,
ÜMİT TOPÇUOĞLU, GAMZE GEDİKLİ, BURCU ECE BUDAK,
BEGÜM CAN, KÜBRA NUR KILIÇ

ISBN: 978-625-372-863-2

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 15.12.2025

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara





Avrupa
Birliği **sivil
düşün**

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Reyhan AYDIN DOĞAN

Dr. Öğr. Üyesi Sebahat HÜSEYİNOĞLU

YAZARLAR

Öğr. Gör. Ümit TOPÇUOĞLU

Uzman Ebe Gamze GEDİKLİ

Uzman Ebe Burcu Ece BUDAK

Araştırma Görevlisi Begüm CAN

Araştırma Görevlisi Kübra Nur KILIÇ

PROJE EKİBİ

Doç. Dr. Reyhan AYDIN DOĞAN (Proje Yürütücüsü)

Dr. Öğr. Üyesi Sebahat HÜSEYİNOĞLU (Proje Araştırmacısı)

Öğr. Gör. Ümit TOPÇUOĞLU (Proje Araştırmacısı)

Uzman Ebe Gamze GEDİKLİ (Proje Araştırmacısı)

Uzman Ebe Burcu Ece BUDAK (Proje Araştırmacısı)

Araştırma Görevlisi Begüm CAN (Proje Araştırmacısı)

Araştırma Görevlisi Kübra Nur KILIÇ (Proje Araştırmacısı)

Bu proje Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı tarafından
SD4/GEN/9153 proje numarasıyla desteklenmiştir

İçindekiler

ÖN SÖZ	6
Hedeflerimiz.....	6
EL ŞEKİLLERİ.....	7
1.LOHUSALIK = DOĞUM SONRASI DÖNEM.....	12
1.1.Doğum Sonu İlk Gün (0-1 Saatler Arası).....	12
1.2.Doğum Sonu İlk Gün (1-6 Saatler Arası).....	13
1.3.Doğum Sonu İlk Gün (6-24 Saatler Arası).....	13
1.4.Taburculuk Öncesi Bakım ve Danışmanlık.....	14
1.5.Doğum Sonu 2.-5. Günler Arası.....	14
1.6. Doğum Sonu 13.-17. Günler Arası.....	15
1.7. Doğum Sonu 30.-42. Günler Arası.....	15
2.DOĞUM SONRASI FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER	15
2.1. Doğum Sonrası Kanama (Lohusa Kanaması)	16
2.2. Perine Bölgesinde Rahatsızlık	16
2.3. Karın ve Rahim Değişiklikleri	17
2.4. Göğüslerde Değişiklikler	17
2.5. İdrar ve Bağırsak Sorunları	18
3.DOĞUM SONU DÖNEMDE LOHUSANIN BESLENMESİ	18
3.DOĞUM SONU DÖNEMDE LOHUSA İÇİN EGZERSİZ... 19	

4.DOĞUM SONU DÖNEMDE OLUŞAN PSİKOLOJİK DESTEK VE RUH SAĞLIĞI.....	19
4.1. Doğum Sonrası Duygusal Değişiklikler	20
4.2. Destek ve Başa Çıkma Yolları.....	21
4.3. İşitme Engelli Anneler İçin Destek Kaynakları	22
4.4. Bebekle Bağ Kurma ve İletişim	22
5.EMZİRME VE BEBEK BESLENMESİ	23
5.1. Emzirmenin Faydaları.....	23
5.2. Emzirme Teknikleri.....	24
5.3. Emzirme Sorunları ve Çözümleri	25
5.4. Bebek Beslenmesi	26
5.5. Emzirme İpuçları.....	26
5.6. Emzirme için destek alabileceği ücretsiz dernek ve kurumlar	26
6.SIKÇA SORULAN SORULAR	27
KAYNAKLAR.....	34

ÖN SÖZ

Hoş geldiniz! Bu kitapçık, işitme engeli olan kadınlar için doğum sonrasında ihtiyaç duyabilecekleri bilgileri ve kaynakları sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Doğum sonrası dönem, anneler ve bebekleri için hem heyecan verici hem de zorlayıcı olabilir. Bu süreçte, doğru bilgi ve destekle kendinizi daha güvende ve hazır hissetmenizi istiyoruz. Bu kitapçık, işitme engeli olan kadınların doğum sonrası bakım ve bebek bakımı konusunda ihtiyaç duydukları bilgileri kolayca erişebilir şekilde sunmayı hedeflemektedir.

Hedeflerimiz

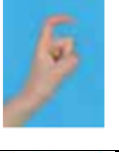
- İşitme engeli olan annelerin doğum sonrası bakım ve bebek bakımı hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak.
- Annelerin kendilerini daha güvende hissetmelerini ve sağlıklarını korumalarını desteklemek.
- İşitme engeli olan kadınların, doğum sonrası dönemde karşılaşılabilecekleri zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejiler sunmak.

Kitapçık içerisindeki bilgiler, işitme engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun olarak görsel açıklamalar ve sadeleştirilmiş metinlerle desteklenmiştir. Ayrıca, her bölümdeki önemli noktaları işaret dili videoları ve görsellerle zenginleştirerek anlaşılır hale getirdik.

EL ŞEKİLLERİ

	C El
	L El
	P El
	T El
	U El
	V El
	Sağ/Sol elin parmakları açıktır.
	Sağ/Sol elin parmakları açık düzdür.

	Sağ/Sol elin parmakları açık düz orta parmak ... değer.
	Sağ/Sol elin başparmak ve işaret parmağı birbirine değer.
	Sağ/Sol elin işaret parmağı açık, diğer parmaklar kapalıdır.
	Sağ/Sol elin parmakları bitişik ve kıvrıktır.
	Sağ/Sol elin parmakları açık kıvrıktır.
	Sağ/Sol elin parmakları kıvrıktır
	Sağ/Sol elin parmak uçları bitişiktir.
	Sağ/Sol yumruk serçe parmak ve başparmak açıktır.

	Sağ/Sol elin işaret ve orta parmakları bitişiktir.
	Sağ/Sol el serçe parmak ve başparmak kapalı, diğerleri açıktır.
	Sağ/Sol el baş parmak açık, diğerleri kapalıdır.
	Sağ/Sol elin serçe parmakları açık, diğerleri kapalıdır.
	Sağ/Sol elin işaret parmağı açık kıvrıktır.
	Sağ/Sol el başparmak açık ve kıvrık, diğerleri kapalıdır.
	Sağ/Sol el serçe ve işaret parmağı açık, diğerleri başparmakla bitişiktir.
	Sağ/Sol elin işaret parmağı, orta parmağı ve başparmağı açık, diğer parmaklar kapalıdır.

	Sağ/Sol elin başparmak ve diğer parmak uçları birbirine değecek şekildedir.
	Sağ/Sol elin başparmağı ayrı, diğer parmaklar bitişik ve kıvrıktır.
	Sağ/Sol elin işaret parmak ve başparmak kapalı ve kıvrık, diğer parmaklar açıktır.
	Sağ/Sol elin işaret ve orta parmağı açık ve birbiri üzerindedir.
	Sağ/Sol elin işaret ve orta parmağı açık ve kıvrık, diğer parmaklar kapalıdır.
	Sağ/Sol elin işaret ve orta parmağı açık ve uçları birbirine değecek şekildedir.
	Sağ/Sol elin serçe parmağı ve yüzük parmağı kapalı, diğer parmaklar açık ve kıvrıktır.
	Sağ/Sol elin işaret, orta parmağı ve baş parmak açık parmaklar birbirine değecek şekildedir.

	Sağ/Sol elin baş parmağı ayrı, diğer parmaklar bitişik ve baş parmağa paraleldir.
	Sağ/Sol elin işaret parmağı ve baş parmağı açık ve birbirine paraleldir.
	Sağ/Sol elin işaret parmağı ve baş parmağı açık, baş parmak işaret parmağına bitişiktir.
	Sağ/Sol elin baş parmağı kapalı, diğer parmaklar açıktır.

Kaynak: Milli Eğitim Bakanlığı. (2015). Orgm.meb.gov.tr: Türk İşaret Dili Sözlüğü
10 Eylül, 2024, tarihinde

<https://orgm.meb.gov.tr/icdep/content/upload/catalogs/turk-isaret-dili-sozlugu-20211219170540.pdf> adresinden erişilmiştir.

1.LOHUSALIK = DOĞUM SONRASI DÖNEM

Lohusalık dönemi, gebelik ile birlikte oluşan anatomik ve fizyolojik değişikliklerin yok olduğu, vücudun gebelik öncesi durumuna döndüğü doğum sonrası 6 haftayı içine alır. Bu dönem içerisinde annede pek çok fizyolojik ve psikolojik farklılıklar oluşur. Tüm sistemlerin doğumdan önceki durumuna dönebilmesi alabilmesi için anne ortalama 6 haftaya gereksinim duyar.

Lohusanın doğum sonrası ilk 42 gün yakından takip edilmesi gereklidir. Doğum sonrası 3 kez sağlık kuruluşunda, taburcu olduktan sonra ise 3 kez evde ya da sağlık kuruluşunda izlenmelidir. Hastane içerisinde izlem zamanları: 0-1. saatler arası doğumhanede, 1-6. saatler arası ve 6-24. saatler arası serviste izlemler yapılmalıdır.

Eve çıkıldığında aile sağlığı merkezleri tarafından 2-5. günler arası, 13-17. günler arası ve 30-42. günler arası izlemler yapılmalıdır.

1.1.Doğum Sonu İlk Gün (0-1 Saatler Arası)

Bu izlem siz hastanede iken gerçekleştirilir. Doğum sonrası yapılan ilk izlemden nasıl hissettiğiniz (halsiz, yorgun vb.) ve varsa yakınmalarınız (ağrı, üşüme vb.) ile ilgili değerlendirmeler yapılır.

Vital bulgularınızın (tansiyon, nabız, solunum sayısı ve ateş) 15 dakikada bir ölçümü yapılır ve hekiminiz tarafından değerlendirilir.

Ebe/hemşire tarafından kanama kontrolü ve uterusun (rahim) eski halini alması ile ilgili değerlendirmeler yapılır. Doğum sonrası ilk bir saat içinde uterus genellikle umbilikus seviyesinde (göbek deliği hizasında) ya da hemen üzerindedir ve serttir. Uterus sert değil ise yumuşak hareketler ile fundus masajı (ebe/hemşire yardımı ile) yapılması uterusun sert olmasını ve kanamanın azalmasını sağlayacaktır.

Aşağıdaki görselde uterus yani rahminiz gösterilmiştir.

Doğum öncesi dönemde kan grubunuz bilinmiyor ise bu dönemde kan grubu tayini yapılması gerekir. Sizin kan grubunuz Rh(-) ise bebeğin kan grubunun kan uyuşmazlığı riski açısından değerlendirilmesi gereklidir.

Normal doğumdan hemen sonra oral beslenmeye geçilebilir. Sezaryen doğumda ise oral beslenmeye geçmek için 4-8 saat beklemek gerekir. Mümkün olan en kısa sürede bebeğinizi emzirmeye başlamalısınız. Ebe ya da hemşirenizden emzirme ile ilgili yardım alabilirsiniz.

1.2.Doğum Sonu İlk Gün (1-6 Saatler Arası)

Bu izlem siz hastanede iken gerçekleştirilir. Bu izlemde ilk izlemdeki gibi nasıl hissettiğiniz ve yakınmalarınız ile ilgili değerlendirmeler yapılır. Preeklampsi (halk dilinde gebelik zehirlenmesi olarak bilinir.) varlığı açısından baş ağrısı şikayeti sorgulanır. Bununla birlikte kan basıncı (tansiyon) kontrolü önemlidir.

Vital bulgularınızın (tansiyon, nabız, solunum sayısı ve ateş takibi) 1-2. Saatler arası 30 dakikada bir; 2-6. saatler arası saatte bir ölçümü yapılır ve hekiminiz tarafından değerlendirilir.

Ebe/hemşire tarafından kanama kontrolü ve uterusun (rahim) eski halini alması ile ilgili değerlendirmeler birinci izlemde olduğu gibi bu izlemde de yapılır.

Doğum sonrası bebeğin en erken olacak şekilde emzirilmesi gerekmektedir. Bu konuda yardıma ihtiyacınız olduğunda ebe/hemşire size eşlik edecektir.

1.3.Doğum Sonu İlk Gün (6-24 Saatler Arası)

Bu izlem siz hastanede iken gerçekleştirilir. Aynı zamanda hastanede yapılacak olan son izleminizdir.

Vital bulgularınızın (tansiyon, nabız, solunum sayısı ve ateş) düzenli bir ölçümü yapılır ve hekiminiz tarafından değerlendirilir.

Ebe/hemşire tarafından kanama kontrolü ve uterusun (rahim) eski halini alması ile ilgili değerlendirmeler 6 saatte bir olacak şekilde yapılır.

1.4.Taburculuk Öncesi Bakım ve Danışmanlık

Sezaryen kesisi onarılırken kendiliğinden eriyen (yaklaşık 10 gün içinde) ya da sezaryen sonrası 7.günde alınması gereken, erimeyen cerrahi dikişler kullanılabilir. Kesi yeri ameliyat sonrası ilk 24 saat steril bandajlar ile kapalı tutulur. 24 saat sonrasında bandaj açılabilir. Kesi yerinin kuru kalmasına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Taburculuk sonrasında perine bakımı da yapılması gereken önemli parametrelerden biridir. Doğumu takip eden ilk 10 gün içerisinde perine hijyenine dikkat edilmelidir.

Doğum sonu dönemde aşağıda verilen tehlike işaretlerinden herhangi biri ile karşılaştığınızda acilen en yakın sağlık kuruluşuna başvurmanız gerekmektedir.

- Vajinal kanama: Doğum sonrasında 20-30 dakika içerisinde 2-3'ten fazla pedi kirletecek kanaması olması, pıhtılı kanama, sürekli kan gelişi ya da renginin parlak kırmızıya dönüşmesi, kanamanın azalmasının devamında tekrar kanamalı akıntının ortaya çıkması.
- Solunum güçlüğü, göğüs ağrısı, öksürük, taşikardi (kalp atım hızında artma)
- Ateş (38 °C'nin üzerinde)
- Kötü kokulu akıntı
- İdrar yaparken ağrı ya da idrar kaçırma
- Şiddetli baş ağrısı, bulanık görme

1.5.Doğum Sonu 2.-5. Günler Arası

Bu izlem evde veya sağlık kuruluşunda gerçekleştirilir.

Aile sağlığı merkezi tarafından aranarak ya da sağlık kuruluşuna sizi çağırarak bazı sorular sorulabilir. Kendinizi nasıl hissettiğinizi, uyku ve dinlenme aralıklarınızı, uyum sorunlarınızı, yorgunluk ya da halsizlik hissedip hissetmediğinizi sorgulayabilirler.

1.6. Doğum Sonu 13.-17. Günler Arası

Bu izlem evde veya sağlık kuruluşunda gerçekleştirilir.

Gebelikte olduğu gibi doğum sonu dönemde de demir ve d vitamini desteğinin sürdürölmesi çok önemlidir. Gebeliğin 12. haftasından itibaren başlanılan d vitamini desteği doğum sonu 6. ayın sonuna kadar devam etmelidir. Gebeliğin 3. Ayından itibaren başlanan demir desteği ise doğumdan sonraki 3. ayın sonuna kadar devam etmelidir.

1.7. Doğum Sonu 30.-42. Günler Arası

Bu izlem evde veya sağlık kuruluşunda gerçekleştirilir.

Eğer cinsel ilişkinin yeniden başlaması konusunda kayęı duyuyor iseniz size en yakın sağlık kuruluşuna giderek bir uzmandan yardım almalısınız. Gebelikten önce kullandığınız bir aile planlaması yöntemi yok ise ebe/hemşirenizden aile planlaması yöntemleri ile ilgili bilgi alabilirsiniz. Anne ve bebek sağlığı açısından iki doğum arasında en az iki yıl olması gerekmektedir.

2.DOĞUM SONRASI FİZİKSEL DEğİşİKLİKLER

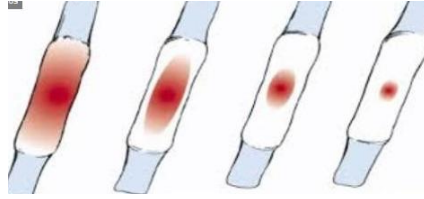
Doğum sonrası dönem, vücudunuzun hamilelik ve doğum sürecinden iyileşmeye başladığı bir süreçtir. Bu dönemde çeşitli fiziksel değişiklikler yaşayabilirsiniz. Bu bölümde, yaygın olarak karşılaşılan değişiklikler ve bu süreçte nasıl başa ıkabileceğiniz hakkında bilgiler sunacağız.

2.1. Doğum Sonrası Kanama (Lohusa Kanaması)

Ne Beklemelisiniz?

- Doğumdan sonra vajinal kanama (lohusa kanaması) yaşanması normaldir. Bu kanama, doğum sonrası ilk birkaç hafta sürebilir.
- Kanama başlangıçta yoğun olabilir, ancak zamanla azalır ve rengi açılır.

Şekil 2. Pedde gözlenen kanama miktarı



Kaynak: Tekin, S. (2023, 25 Nisan). Doğum Sonrası (Postpartum) Kanama Kontrolü. Etkin kampüs. <https://www.etkinkampus.com/dogum-sonrasi-postpartum-kanama-kontrolu/2023/04/25/>

Nasıl Baş Edilir?

- İlk birkaç gün için doğum sonrası hijyenik ped kullanın.
- Ağır kaldırmaktan ve yorucu aktivitelerden kaçının.
- Kanama çok yoğun veya kötü kokuluysa, doktorunuza başvurun.

2.2. Perine Bölgesinde Rahatsızlık

Ne Beklemelisiniz?

- Doğum sırasında epizyotomi yapılmışsa veya doğal yırtıklar oluşmuşsa, perine bölgesinde ağrı ve hassasiyet olabilir.
- Bu bölgede şişlik ve morarma da görülebilir.

Nasıl Baş Edilir?

- Buz torbası uygulayarak şişliği azaltabilirsiniz.
- Otururken yumuşak bir yastık kullanın.
- Ilık oturma banyoları rahatlama sağlayabilir.
- Ağrı devam ederse doktorunuza danışın.

2.3. Karın ve Rahim Değişiklikleri

Ne Beklemelisiniz?

- Doğum sonrası rahim, eski boyutuna dönmek için kasılmaya devam eder. Bu kasılmalar, "lohusa sancısı" olarak bilinir.
- Karın bölgenizde hala şişlik olabilir ve cildinizde çatlaklar görülebilir.

Nasıl Baş Edilir?

- Karın bölgesine hafif masaj yapmak rahatlama sağlayabilir.
- Karın kaslarını güçlendirmek için egzersizlere başlamadan önce doktorunuza danışın.
- Cilt bakım ürünleri ve nemlendiriciler çatlakların görünümünü azaltabilir.

2.4. Göğüslerde Değişiklikler

Ne Beklemelisiniz?

- Emzirmeye başladıktan sonra göğüslerinizde dolgunluk ve hassasiyet yaşayabilirsiniz.
- Bazı anneler süt sızıntısı yaşayabilir.

Nasıl Baş Edilir?

- Emzirme sütyenleri kullanarak rahatlayın.
- Göğüs pedleri ile süt sızıntısını kontrol altında tutun.

- Emzirme sonrası göğüslerinizi hafifçe masaj yaparak rahatlatın.

2.5. İdrar ve Bağırsak Sorunları

Ne Beklemelisiniz?

- Doğum sonrası idrar yaparken rahatsızlık hissedebilirsiniz.
- Kabızlık yaygın bir sorundur.

Nasıl Baş Edilir?

- Bol su içerek ve lif açısından zengin yiyecekler tüketerek kabızlığı önleyin.
- İdrar yaparken ılık su kullanarak rahatlayabilirsiniz.
- Bağırsak hareketlerini kolaylaştırmak için hafif egzersizler yapın.

3.DOĞUM SONU DÖNEMDE LOHUSANIN BESLENMESİ

Bu dönemde diyetiniz protein, demir ve demir emilimini sağlamak için C vitamini açısından zengin olmalıdır. Düzenli bağırsak hareketlerinin sağlanması için bol sıvı alımı ve posalı diyet önerilmektedir



Şekil 3. Sağlıklı besinler

3.DOĞUM SONU DÖNEMDE LOHUSA İÇİN EGZERSİZ



Şekil 4. Egzersiz örnekleri

Dikiş yeriniz ve sağlığınız açısından engel olan bir durumunuz yok ise kendinizi iyi hissederek hissetmez egzersize başlayabilirsiniz. Bu süreçte kendinizi yormamaya çalışın ve özellikle egzersiz öncesi ısınma, egzersiz sonrası soğuma hareketlerini yapmayı ihmal etmeyiniz.

Doğum Sonu Dönemde Egzersizin Faydaları

- Doğumdan önceki yaşantınıza kısa zamanda dönmenize yardımcı olur.
- Gebelik ile aldığınız fazla kilolarınızdan kurtulmanızı sağlar.
- Karın kaslarınızın kısa sürede toparlanmasına yardımcı eder.
- Vücuttaki ödemin atılmasına yardımcı olur.
- Dolaşım ve sindirim işlevlerinin düzenlenmesine destek olur.
- Aynı zamanda dayanıklılık ve kuvvetin artırılmasına da yardımcı olur.

4.DOĞUM SONU DÖNEMDE OLUŞAN PSİKOLOJİK DESTEK VE RUH SAĞLIĞI

Gebelik ve doğum sonu dönem normal bir döngü gibi görünse bile büyük bir stres sebebi olabilir. Bu süreçte kaygı

yaşamınız normaldir. Doğum sonu dönemde annelerin çoğu kendilerinin ve bebeğinin sağlık durumu ile ilgili endişeleri ortadan kalktığında rahatlama yaşar. Bebeğinizi kucağınıza almanız, emzirmeniz, bakımını üstlenmeniz anne- bebek bağıını güçlendirecek ve sizi stresten uzaklaştıracaktır.

Gebeliğin başından itibaren gerçekleşen duygusal, fiziksel değişimler, ailenize yeni katılan bireyle birlikte artmakta; başta anne olmak üzere tüm aileyi etkilemektedir. Bu süreç aile için kriz ortamına dönüşebilir. Erken tanılama ve tedavi, iyileşme oranları açısından büyük önem taşımaktadır. Ebeveynlerin sorumluluklarının farkında olması, gerek duyduklarında destek almaları risk faktörlerini en aza indirmektedir. Sürecin sağlıklı geçirilmesi anne, baba ve çocuk sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu bölümde, doğum sonrası dönemde yaygın olarak yaşanan duygusal değişiklikler ve bu süreçle başa çıkma yolları hakkında bilgiler sunacağız.

4.1. Doğum Sonrası Duygusal Değişiklikler

Bebek Hüznü (Baby Blues):

- Doğum sonrası ilk iki hafta boyunca birçok anne, ani duygusal değişiklikler, ağlama nöbetleri, huzursuzluk ve yorgunluk hissi yaşayabilir. Bu durum "bebek hüznü" olarak bilinir.
- Genellikle kısa süreli ve hafif seyirli olan bu durum, hormonal değişikliklerden kaynaklanır ve genellikle kendiliğinden geçer.

Doğum Sonrası Depresyon:

- Doğum sonrası depresyon, bebek hüznünden daha ciddi ve uzun süreli bir durumdur. Belirtileri arasında sürekli üzüntü, ilgisizlik, aşırı yorgunluk, umutsuzluk ve kendine zarar verme düşünceleri bulunur.

- Eğer belirtiler iki haftadan uzun sürerse ve günlük yaşamınızı etkiliyorsa, profesyonel yardım almanız önemlidir.

Doğum Sonrası Anksiyete:

- Doğum sonrası anksiyete, sürekli endişe, panik ataklar ve aşırı kaygı ile karakterizedir. Anneler, bebekleri için sürekli endişelenir ve kendilerini yeterince iyi bir anne olmadıklarını düşünebilirler.
- Bu durum, hem anne hem de bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilir ve tedavi gerektirebilir.

4.2. Destek ve Başa Çıkma Yolları

Profesyonel Yardım:

- Psikolog veya psikiyatristten destek alarak, doğum sonrası depresyon ve anksiyete ile başa çıkabilirsiniz.
- Grup terapileri ve destek grupları da benzer deneyimler yaşayan annelerle bağlantı kurmanıza ve destek almanıza yardımcı olabilir.

Kendi Kendine Yardım Stratejileri:

- **Dinlenme ve Uyku:** Yeterince dinlenmeye çalışın ve uyku düzeninizi oturtun. Bebek uyuduğunda siz de uyumaya çalışın.
- **Sağlıklı Beslenme:** Dengeli ve besleyici bir diyet, enerji seviyenizi yüksek tutmanıza yardımcı olur.
- **Egzersiz:** Hafif yürüyüşler veya egzersizler, endorfin salgılayarak ruh halinizi iyileştirebilir.
- **Kendinize Zaman Ayırma:** Gün içinde kendinize küçük molalar verin ve hoşlandığınız aktivitelerle meşgul olun.

Sosyal Destek:

- Aile üyeleri, arkadaşlar ve komşular gibi sosyal destek ağınızı kullanarak yardım isteyin.
- Bebek bakımı ve ev işleri konusunda yardım almak, stres seviyenizi azaltabilir.

4.3. İşitme Engelli Anneler İçin Destek Kaynakları

İşaret Dili İle Terapi:

- İşitme engelli anneler için işaret dili ile terapi hizmetleri sunan uzmanlarla iletişime geçebilirsiniz.
- İşaret dili bilen terapistlerden destek alarak, duygusal sorunlarınızı daha rahat ifade edebilirsiniz.

Online Destek Grupları:

- İşitme engelli anneler için özel olarak kurulmuş online destek gruplarına katılabilirsiniz.
- Bu platformlar, benzer deneyimler yaşayan annelerle bağlantı kurmanıza ve deneyimlerinizi paylaşmanıza olanak tanır.

4.4. Bebekle Bağ Kurma ve İletişim

Göz Teması ve Fiziksel Temas:

- Bebeğinizle göz teması kurarak ve sık sık fiziksel temas sağlayarak güçlü bir bağ oluşturabilirsiniz.
- Bebek masajı gibi aktiviteler, hem bebeğinizin rahatlamasına hem de aranızdaki bağı güçlendirmeye yardımcı olabilir.

İşaret Dili ve Görsel İletişim:

- Bebekle iletişim kurarken işaret dili ve görsel ipuçları kullanabilirsiniz.

- Bebek işaret dili, bebeğinizle daha erken iletişim kurmanızı sağlayabilir.

5.EMZİRME VE BEBEK BESLENMESİ



Şekil 5. Emziren anne

Emzirme, hem anne hem de bebek için birçok fayda sağlar. Bebekler için en uygun besin kaynağı olan anne sütü, bağışıklık sistemini güçlendirir ve sağlıklı büyümeyi destekler. Bu bölümde emzirme süreci, bebek beslenmesi ve karşılaşılabileceğiniz olası sorunlar hakkında bilgi vereceğiz.

5.1. Emzirmenin Faydaları

Anne İçin:

- Doğum sonrası rahmin eski boyutuna dönmesine yardımcı olur.
- Anne ile bebek arasında duygusal bağ güçlendirir.
- Meme kanseri ve yumurtalık kanseri riskini azaltır.
- Doğum sonrası kilo vermeye yardımcı olur.

Bebek İçin:

- Enfeksiyonlara karşı korur ve bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Sindirimi kolaydır ve gaz problemlerini azaltır.
- Bebeğin büyüme ve gelişme hızını destekler.
- Ani bebek ölümü sendromu (SIDS) riskini azaltır.

5.2. Emzirme Teknikleri

Doğru Emzirme Pozisyonları:

- **Beşik Tutma:** Bebeğin başını kolunuzun iç kısmında destekleyerek, göğsünüzü bebeğe yaklaştırın.



Şekil 5. Emzirme pozisyonu olan beşik tutma



Şekil 6. Emzirme pozisyonu olan çapraz beşik tutma

- **Çapraz Beşik Tutma:** Bebeğin başını ve vücudunu karşı kolunuzla destekleyerek göğsünüze getirin.
- **Yan Yatma:** Yan yatarken bebeğinizi göğsünüze yaklaştırarak emzirin. Bu pozisyon, doğum sonrası yorgun anneler için rahat olabilir.



Şekil 7. Emzirme pozisyonu olan yan yatma



- **Futbol Tutma:** Bebeğinizi koltuk altınızda tutarak, başını ve boynunu elinizle destekleyin. Bu pozisyon, sezaryen doğum yapmış anneler için rahat olabilir.

Kaynak: Doğru Emzirme Pozisyonları ve Teknikleri Hakkında Her Şey. (2023, 26 Nisan). Bebek.com. 10 Eylül, 2024, tarihinde <https://www.bebek.com/dogru-emzirme-teknikleri-pozisyonlari/> adresinden erişilmiştir.

Bebek Nasıl Yerleştirilir:

- Bebeğin ağzının tamamen açık olduğundan ve alt dudağının dışa dönük olduğundan emin olun.
- Bebeğin ağzı meme ucunuzun tamamını ve areolayı (meme ucunun etrafındaki koyu bölge) kavramalıdır.

5.3. Emzirme Sorunları ve Çözümleri

Süt Gelmemesi veya Yetersiz Süt:

- **Çözüm:** Bebeğinizi sık sık emzirin ve göğüslerinizi tamamen boşaltın. Bol su için ve dengeli beslenin.

Meme Ucu Ağrısı:

- **Çözüm:** Bebeğin doğru şekilde yerleştiğinden emin olun. Emzirme sonrası meme uçlarına lanolin krem sürün ve hava almasını sağlayın.

Tıkanmış Süt Kanalları:

- **Çözüm:** Sık sık emzirin ve göğüslerinize hafif masaj yapın. Sıcak kompres uygulayarak tıkanıklığı açmaya çalışın.

Mastit (Göğüs Enfeksiyonu):

- **Çözüm:** Ateş, kızarıklık ve şiddetli ağrı varsa doktora başvurun. Emzirmeye devam edin ve doktorunuzun önerdiği tedaviyi uygulayın.

5.4. Bebek Beslenmesi

Anne Sütü ile Besleme:

- İlk 6 ay boyunca sadece anne sütü ile beslemek önerilir.
- 6 aydan sonra ek gıdalarla birlikte anne sütüne devam edilebilir.

Mama ile Besleme:

- Anne sütü yeterli olmadığında veya emziremeyen anneler için mama kullanılabilir.
- Mamaların hazırlanış talimatlarına dikkatlice uyun ve hijyen kurallarına özen gösterin.

5.5. Emzirme İpuçları

- Emzirme sırasında rahat ve destekleyici bir oturma pozisyonu bulun.
- Stresten kaçının ve rahatlamak için derin nefes alın.
- Emzirme sırasında bebeğinizle göz teması kurarak ona güven verin.

5.6. Emzirme için destek alabileceği ücretsiz dernek ve kurumlar

- Temas Emzirme ve Anne Sütü Gönüllüleri Derneği
- Zonguldak Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Emzirme Polikliniği

6.SIKÇA SORULAN SORULAR

Bu bölümde, doğum sonrası dönemde işitme engelli anneler tarafından sıkça sorulan soruları ve bu soruların yanıtlarını bulabilirsiniz.

1. Doğum sonrası kanama ne kadar sürer?

Soru: Doğum sonrası kanama ne kadar sürecek?

Yanıt: Doğum sonrası kanama, genellikle 4-6 hafta sürer. Bu süre boyunca kanamanın yoğunluğu ve rengi değişebilir. Başlangıçta yoğun ve parlak kırmızı olan kanama, zamanla azalır ve rengi pembeye, sonra kahverengiye ve sonunda sarı-beyaza döner. Eğer kanama aşırı yoğun veya kötü kokuluysa, mutlaka doktorunuza başvurun.

2. Emzirme sırasında yeterli süt üretemezsem ne yapmalıyım?

Soru: Yeterince süt üretemezsem ne yapmalıyım?

Yanıt: Yeterince süt üretemediğinizi düşünüyorsanız, bebeğinizi sık sık emzirin ve her iki göğsünüzü de kullanın. Emzirme süresini uzatmak ve göğüslerinizi tamamen boşaltmak süt üretimini artırabilir. Bol su içmek ve dengeli beslenmek de süt üretimini destekler. Eğer hala yeterli süt üretemiyorsanız, bir emzirme danışmanından veya doktorunuzdan yardım alabilirsiniz.

3. Doğum sonrası depresyon belirtileri nelerdir?

Soru: Doğum sonrası depresyon belirtileri nelerdir?

Yanıt: Doğum sonrası depresyon belirtileri arasında sürekli üzüntü, umutsuzluk, aşırı yorgunluk, ilgisizlik, uyku problemleri, iştah değişiklikleri, kendine zarar verme düşünceleri ve bebeğe bağlanmada zorluk yer alır. Bu belirtiler iki haftadan uzun sürerse ve günlük yaşamınızı etkiliyorsa, bir uzmandan yardım almanız önemlidir.

4. Bebeğimin uyku düzenini nasıl oluşturabilirim?

Soru: Bebeğimin uyku düzenini nasıl oluşturabilirim?

Yanıt: Bebeğinizin uyku düzenini oluşturmak için her gün aynı saatlerde uyumasını sağlamaya çalışın. Bebeklerin gündüz ve geceyi ayırt etmeleri zaman alabilir, bu nedenle sabırlı olun. Uyku öncesi rutinler, bebeğinizin uykuya geçişini kolaylaştırabilir. Sessiz ve karanlık bir uyku ortamı yaratın ve bebeğinizi sırt üstü yatırarak uyumasını sağlayın.

5. Bebek masajı nasıl yapılır?

Soru: Bebek masajı nasıl yapılır?

Yanıt: Bebek masajı, bebeğinizin rahatlamasına ve aranızdaki bağı güçlendirmeye yardımcı olabilir. İşte adım adım bebek masajı:

1. **Hazırlık:** Masaj yapacağınız ortamın sıcak ve rahat olduğundan emin olun. Bebek yağı veya losyon kullanabilirsiniz.
2. **Başlama:** Bebeğinizi sırt üstü yatırın ve nazikçe bacaklarından başlayarak yukarı doğru masaj yapın.
3. **Bacaklar ve Ayaklar:** Bebeğinizin bacaklarını ve ayaklarını nazikçe ovalayın. Her bir parmağı nazikçe sıkıp bırakın.
4. **Karın:** Bebeğinizin karına saat yönünde dairesel hareketlerle masaj yapın. Bu, gaz sancılarını hafifletebilir.
5. **Kollar ve Eller:** Bebeğinizin kollarını ve ellerini nazikçe ovalayın. Parmakları nazikçe sıkıp bırakın.
6. **Yüz ve Baş:** Bebeğinizin yüzüne ve başına nazikçe dokunun. Alnına ve yanaklarına hafif baskı uygulayarak masaj yapın.
7. **Sırt:** Bebeğinizi yüz üstü yatırın ve sırtını nazikçe ovalayın. Omuzlarından kalçalarına kadar hafif baskı uygulayın.

Masaj süresince bebeğinizin tepkilerini izleyin ve onun rahat olup olmadığını kontrol edin. Bebek masajı, hem bebeğinizin hem de sizin rahatlamanıza yardımcı olabilir.

6. Doğum sonrası ağrılar ne kadar sürer?

Soru: Doğum sonrası ağrılar ne kadar sürer?

Yanıt: Doğum sonrası ağrılar, genellikle doğumdan sonraki ilk birkaç gün en yoğun olur ve zamanla azalır. Perine bölgesindeki ağrı, doğum sırasında epizyotomi yapılmışsa veya doğal yırtıklar oluşmuşsa, daha uzun sürebilir. Bu bölgede rahatsızlığı hafifletmek için buz torbası uygulayabilir, oturma banyoları yapabilir ve ağrı kesici ilaçlar kullanabilirsiniz. Ağrılarınız birkaç hafta içinde geçmezse, doktorunuza danışın.

7. Sezaryen doğum sonrası iyileşme süreci nasıldır?

Soru: Sezaryen doğum sonrası iyileşme süreci nasıldır?

Yanıt: Sezaryen doğum sonrası iyileşme süreci, vajinal doğuma göre daha uzun sürebilir. İlk birkaç gün ağrı ve rahatsızlık hissedebilirsiniz. Yara bölgesini temiz ve kuru tutmak önemlidir. Ağrı kaldırmaktan ve yorucu aktivitelerden kaçının. İyileşme süreci genellikle 6-8 hafta sürer. Bu süre zarfında, herhangi bir enfeksiyon belirtisi (ateş, kızarıklık, şişlik) fark ederseniz doktorunuza başvurun.

8. Doğum sonrası egzersize ne zaman başlayabilirim?

Soru: Doğum sonrası egzersize ne zaman başlayabilirim?

Yanıt: Doğum sonrası egzersize başlamadan önce doktorunuzla konuşmanız önemlidir. Genellikle hafif egzersizlere doğumdan 6 hafta sonra başlayabilirsiniz. Sezaryen doğum yaptıysanız, iyileşme süresi daha uzun olabilir. Yürüyüş gibi hafif aktivitelerle başlayarak, zamanla egzersiz süresini ve yoğunluğunu artırabilirsiniz.

9. Emzirme sırasında meme ucu çatlaklarını nasıl önleyebilirim?

Soru: Emzirme sırasında meme ucu çatlaklarını nasıl önleyebilirim?

Yanıt: Meme ucu çatlaklarını önlemek için bebeğinizin doğru şekilde yerleştiğinden emin olun. Emzirme sonrası meme uçlarına lanolin krem sürmek ve havalandırmak çatlakların oluşumunu engelleyebilir. Ayrıca, pamuklu ve nefes alabilen sütyenler kullanarak meme uçlarının tahriş olmasını önleyebilirsiniz.

10. Doğum sonrası cilt değişiklikleri normal midir?

Soru: Doğum sonrası cilt değişiklikleri normal midir?

Yanıt: Evet, doğum sonrası cilt değişiklikleri yaygındır. Hamilelik sırasında oluşan cilt çatlakları, karın bölgesinde şişlik ve pigment değişiklikleri (melazma) doğum sonrası dönemde devam edebilir. Cildinizi nemlendirmek, dengeli beslenmek ve bol su içmek cilt sağlığını destekleyebilir. Pigment değişiklikleri genellikle zamanla azalır.

11. Doğum sonrası saç dökülmesi normal mi?

Soru: Doğum sonrası saç dökülmesi normal mi?

Yanıt: Evet, doğum sonrası saç dökülmesi yaygındır ve genellikle doğumdan sonraki ilk 3-6 ay içinde başlar. Hamilelik sırasında hormon seviyelerinin artmasıyla saçlar daha az dökülür, ancak doğumdan sonra hormon seviyeleri normale döner ve bu da saç dökülmesine neden olabilir. Saç dökülmesi genellikle geçici olup, birkaç ay içinde normale döner.

12. Doğum sonrası kabızlıkla nasıl başa çıkabilirim?

Soru: Doğum sonrası kabızlıkla nasıl başa çıkabilirim?

Yanıt: Doğum sonrası kabızlık yaygın bir sorundur. Bol su içmek, lif açısından zengin yiyecekler tüketmek ve düzenli egzersiz yapmak kabızlığı önlemeye yardımcı olabilir. Eğer kabızlık sorunu

devam ederse, doktorunuzla konuşarak uygun bir tedavi yöntemi belirleyebilirsiniz.

13. Doğum sonrası hormon değişiklikleri nasıl etkiler?

Soru: Doğum sonrası hormon değişiklikleri beni nasıl etkiler?

Yanıt: Doğum sonrası hormon değişiklikleri ruh hali dalgalanmaları, yorgunluk, terleme ve duygusal hassasiyet gibi belirtilere neden olabilir. Bu belirtiler genellikle geçicidir ve birkaç hafta içinde azalır. Eğer belirtiler iki haftadan uzun sürerse ve günlük yaşamınızı etkiliyorsa, bir uzmandan yardım almanız önemlidir.

14. Doğum sonrası adet döngüm ne zaman normale döner?

Soru: Doğum sonrası adet döngüm ne zaman normale döner?

Yanıt: Doğum sonrası adet döngüsünün normale dönmesi, emzirip emzirmediğinize bağlı olarak değişir. Emziren annelerde adet döngüsü daha geç başlayabilir, bazen aylarca veya emzirme süreci boyunca devam etmeyebilir. Emzirmeyen annelerde ise adet döngüsü genellikle doğumdan 6-8 hafta sonra normale döner.

15. Doğum sonrası cinsel ilişkiye ne zaman başlayabilirim?

Soru: Doğum sonrası cinsel ilişkiye ne zaman başlayabilirim?

Yanıt: Doğum sonrası cinsel ilişkiye başlamadan önce genellikle doktorunuzun onayını almanız önerilir. Bu süre genellikle doğumdan sonraki 6 haftadır. Vücudunuzun iyileşme süreci ve kendinizi rahat hissetmeniz önemlidir. Herhangi bir rahatsızlık veya ağrı hissederseniz, doktorunuzla konuşmalısınız.

16. Doğum sonrası kilo vermek için ne yapmalıyım?

Soru: Doğum sonrası kilo vermek için ne yapmalıyım?

Yanıt: Doğum sonrası kilo vermek için dengeli bir diyet ve düzenli egzersiz önemlidir. Emzirme, kalori yakımını artırarak kilo vermenize yardımcı olabilir. Sabırlı olun ve vücudunuza zaman

tanıyın. Hızlı kilo verme diyetlerinden kaçının ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinin.

17. Doğum sonrası idrar kaçırma normal midir?

Soru: Doğum sonrası idrar kaçırma normal midir?

Yanıt: Doğum sonrası idrar kaçırma yaygın bir durumdur ve genellikle pelvik taban kaslarının zayıflamasından kaynaklanır. Kegel egzersizleri yaparak pelvik taban kaslarınızı güçlendirebilirsiniz. Eğer idrar kaçırma sorunuz devam ederse, doktorunuzla konuşarak uygun tedavi yöntemlerini değerlendirebilirsiniz.

18. Doğum sonrası memelerde tıkanıklık ve mastit nasıl önlenir?

Soru: Doğum sonrası memelerde tıkanıklık ve mastit nasıl önlenir?

Yanıt: Meme tıkanıklığını önlemek için bebeğinizi sık sık emzirin ve göğüslerinizi tamamen boşaltmaya çalışın. Meme ucunuzu temiz tutun ve nemlendirici kremler kullanarak çatlakları önleyin. Mastit belirtileri (ağrı, kızarıklık, ateş) fark ederseniz, hemen doktorunuza başvurun.

19. Doğum sonrası hemoroid nasıl tedavi edilir?

Soru: Doğum sonrası hemoroid nasıl tedavi edilir?

Yanıt: Doğum sonrası hemoroidler yaygındır ve genellikle doğum sırasında oluşan basınçtan kaynaklanır. Bol lifli yiyecekler tüketmek, bol su içmek ve ılık oturma banyoları yapmak rahatlama sağlayabilir. Eğer hemoroidleriniz ağrılıysa veya kanama oluyorsa, doktorunuzla konuşarak uygun tedavi yöntemlerini belirleyebilirsiniz.

20. Doğum sonrası kabızlık ve gaz sancıları nasıl hafifletilir?

Soru: Doğum sonrası kabızlık ve gaz sancıları nasıl hafifletilir?

Yanıt: Bol su içmek, lif açısından zengin yiyecekler tüketmek ve düzenli egzersiz yapmak kabızlık ve gaz sancılarını hafifletmeye yardımcı olabilir. Ayrıca, yemeklerinizi yavaş yiyin ve gaz yapıcı yiyeceklerden kaçının. Eğer sorunlar devam ederse, doktorunuza danışarak uygun tedavi yöntemlerini değerlendirebilirsiniz.

KAYNAKLAR

Acil Sağlık Hizmetleri. (2023). Acil durumlarda sağlık yardımı. Telefon: 112.

BabyCenter. (2023). BabyCenter: The #1 pregnancy and parenting resource [Mobil uygulama yazılımı]. Erişim adresi: <https://www.babycenter.com>.

Glow, Inc. (2023). Glow Baby: Newborn tracker log [Mobil uygulama yazılımı]. Erişim adresi: <https://glowing.com>.

İşitme Engelliler Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi. (2023). İşitme engelli bireyler için eğitim ve rehberlik hizmetleri. Yerel sağlık departmanından veya sosyal hizmetler ofisinden bilgi alınabilir.

İşitme Engelliler ve Aileleri Derneği (İEAD). (2023). İşitme engelliler ve aileleri için çeşitli kaynaklar ve destek hizmetleri. Erişim adresi: <http://www.iead.org>.

İşitme Engelliler İçin Danışma Hattı. (2023). İşaret dili ile danışmanlık hizmetleri. Telefon: 0 800 123 45 67.

Kaya, A. (2023). Bebek bakımı ve emzirme rehberi. Yayın Evi.

KellyMom. (2023). Emzirme ve bebek bakımı hakkında bilgiler. Erişim adresi: <http://www.kellymom.com>.

La Leche League International. (2023). Emzirme desteği ve rehberlik. Erişim adresi: <http://www.llli.org>.

Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2015). Breastfeeding: A guide for the medical profession (8th ed.). Elsevier.

Mohrbacher, N. (2010). Breastfeeding answers made simple: A guide for helping mothers. Hale Publishing.

Türk İşaret Dili Sözlüğü, Ankara (2015). Erişim Adresi: <https://orgm.meb.gov.tr/icdep/content/upload/catalogs/turk-isaret-dili-sozlugu-20211219170540.pdf>

YouTube. (2023). İşaret dili ile anne ve bebek bakımı [YouTube kanalı]. Erişim adresi: YouTube'da "İşaret Dili ile Anne ve Bebek Bakımı" araması yapılabilir.

ENGELSİZ ANNELİK

İŞİTME VE GÖRME ENGELLİ KADINLARA
YÖNELİK WEB DESTEKLİ DOĞUM SONU
BAKIM REHBERİNİN
YAYGINLAŞTIRILMASI VE
SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ PROJESİ



PROJESİ
