

Size Özel Bakım ve Destek Planınız

Özel ihtiyaçlarınızı merkeze alan bakım



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND
ROYAL BERKSHIRE

Maternity & Neonatal Voices

Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB

Buckinghamshire, Oxfordshire
and Berkshire West
Integrated Care System



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND
ROYAL BERKSHIRE

Maternity & Neonatal Voices

Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB

Buckinghamshire, Oxfordshire
and Berkshire West
Integrated Care System



bit.ly/feedback17wks

**Hamileliğin 17.
haftasında geri bildirim**

.....



bit.ly/feedback35wks

**Hamileliğin 35.
haftasında geri bildirim**

.....



bit.ly/feedbackafterbirth

**Doğum sonrası geri
bildirim**

.....

Size özel bakım ve destek planınıza hoş geldiniz

Bu plan size özeldir. Hamileliğiniz sırasında alacağınız kararlarda sizi yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Dikkatlice okuyun. Ayrıca, sizin de not almak isteyebileceğiniz fikirleriniz olabilir. Doğum ekibiniz, sarı bölgeleri rezervasyon randevunuzda ve diğer bölgeleri takip eden randevularınızda size açıklayacaktır. Düşüncelerinizi üzerine yazmanız için silik yazılı, her bir bölüm hakkında düşünmenize yardımcı olacak yararlı ipuçları bulacaksınız.

Bu planın sadece size özel olduğunu ve hamileliğiniz boyunca sizinle birlikte olacağını lütfen unutmayın. Siz göstermeyi tercih etmediğiniz sürece bu plan başkaları tarafından görülemeyecektir. Ancak, bazı hususlar bakım ekibiniz tarafından tıbbi notlarınıza kaydedilecektir.

Geliştirmeye ve mümkün olan en iyisini sunmaya devam edebilmek için, size özel bakım ve destek planınızı nasıl kullandığınızı öğrenmek istiyoruz. Önemli randevularınızdan sonra lütfen QR kodlarını (veya altta verilen web adresini) takip edin. Böylece, bu yolculuğunuz sırasında isimsiz geri bildirimlerde bulunabileceksiniz.



Size Özel Bakım ve Destek Planınız

Bu belge, yolculuğunuz boyunca güncellenecektir. Bu belge size aittir ve ne istediğinizi paylaşmanız ve sormak istediğiniz soruları not etmeniz için size güvenli bir alan sağlayacaktır. Her bölümü doldurmanız zorunlu değildir; istediğiniz kadar çok veya az bilgi verebilirsiniz.

Adım	Hangi sıfatı kullanmayı tercih ettiğinizi söyler misiniz?	Hakkımda bilmenizi istediğim diğer önemli şeyler Bu sizin için önemli olan her şeyi içerebilir; örneğin aileniz, nörolojik farklılaşmalarınız, sosyal becerileriniz, öğrenme zorluklarınız, fiziksel engelleriniz hakkında olabilir.
Konuşuyorum	Anlıyorum	
Etnik kökenim	Bize hangi dine mensup olduğunuzu söylemek ister misiniz?	
Benim hakkımda bilinmesi gereken önemli şeyler: tıbbi olarak, fiziksel sağlığım, akıl sağlığım ve hamileliğim		

Gebelik diyabeti?	Bebek düşürme?	Anksiyete?	Tüp bebek (IVF)?	Görünmeyen engeller?	Çoklu doğum?
-------------------	----------------	------------	------------------	----------------------	--------------

Biraz kendim hakkında ve biraz da hamile olmak ve doğum yapmak konusunda neler hissettiğim hakkında



Örneğin: Bu sizin ilk hamileliğiniz mi? Başka çocuğunuz var mı? Heyecanlı mısınız, gergin mısınız, yoksa şokta mısınız? Kararlarınızı kendinizden emin bir şekilde mi alıyorsunuz? İnsanlara neler istediğinizi söylerken mutluluk duyuyor musunuz? Şu anda günlük hayatınızda nelerle uğraşıyorsunuz?



Doğum yapmak	Anksiyete	Duygular	Önceki hamilelikler	Testler	Gündüz bulantıları	Bebek için hazırlanmak	Bebekle bağ kurmak	Başka bir şey var mı?
--------------	-----------	----------	---------------------	---------	--------------------	------------------------	--------------------	-----------------------

Beni heyecanlandıran ve umut ettiğim şeyler	Nelerden endişeleniyorum ve kaygılarım neler							
								
Bakım verenler	Akıl sağlığı	Aktif kalmak	Sigarayı bırakmak	Pelvik taban egzersizleri	Doğum yapma seçenekleri	Taramalar ve testler	Önceden var olan koşullar	Başka bir şey var mı?

Kendim ve hamileliğim hakkında tercihlerin bana ait olduğunu ve her şeyin bana tam olarak açıklanması gerektiğini anlıyorum. Bu süreçte başlıca karar verici benim.

2. sayfadaki BRAIN aracına göz atın!

1

Hiç kimse sizden her şeyin yanıtını hemen vermenizi beklemiyor, istediğiniz zaman fikrinizi değiştirmekte özgürsünüz. Kişiye özel bu bakım ve destek planı, sizin ve bakım ekibinizin seçenekleri tartışmasına ve bu yolculuğunuz boyunca bilinçli kararlar vermenize destek olacak bilgilere erişmenize yardımcı olacaktır.

Ailem/yakınlarım

Beni desteklediğini hissediyorum:

Burada yaşıyorum:

Randevularıma birlikte geleceğim kişi(ler):

Randevularıma gelmek için kullanacağım vasıta:

Mümkün olsaydı bebeğinizin/bebeklerinizin cinsiyetini öğrenmek ister miydiniz?



Tarama testleri hakkında düşündünüz mü?

Daha fazlasını öğrenin:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-tests/>



BENİ TARA

Doğum yapma seçenekleri

Konuşmak istediğiniz şeyleri dâire içine alın



Hastane dışında



Hastanede

Bağımsız doğum merkezi

Doğum sütünde

Ebe kontrolünde doğumhanede

Evde doğum

Ameliyathanede planlı sezaryen

Kendimi güvende hissetmemi sağlayan şeyler

Bulduğunuz çevre veya yanınızdaki kişi veya kişiler hakkında olabilir; sadece dinlenilmek isteği gibi basit bir şey de olabilir.

Beni rahatsız eden şeyler:

Bulduğunuz çevre, önceki deneyimleriniz veya yanınızdaki kişi veya kişiler hakkında olabilir. Tıbbi bakımınız hakkında ve örneğin dahiliye muayenesi konusunda kendinizi rahat hissedip hissetmediğiniz hakkında olabilir.

Hamilelikte ve sonrasında karar almak

Hamileliğiniz ve doğumunuz ile ilgili tüm kararlar sadece size aittir. Avantajlar, Riskler, Alternatifler, Sezgileriniz ve Hiçbir şey yapmamanın etkilerinin neler olabileceğini keşfetmek için bu alanı kullanın.

ZAMAN

Ne kadar zamanım var veya ne kadar zamana ihtiyacım var? Bu acil mi?

SEÇENEKLER

Seçeneklerim neler? Seçim HAKKINA sahip olduğunuzu unutmayın



Avantajları

Önerilen seçeneğin avantajları neler? Hem size hem de bebeğinize yönelik avantajları dikkate alın.



Riskler

Bu kararla bağlantılı riskler neler? Yan etkileri var mı? Farklı kişilerin risklerin ciddiyetiyle ilgili farklı fikirlere sahip olabileceğini unutmayın.



Alternatifler

Diğer mevcut seçenekler neler?



Sezgiler

Önerilen seçenek hakkında kendimi nasıl hissediyorum? Bazen bilinçaltımız, bilgileri bilinçli beynimizin yapamayacağı şekilde sessizce analiz eder.



Hiçbir şey

Hiçbir şey yapmazsam ne olur? Bir saat, bir gün veya bir hafta beklersem ne olur?

Fiziksel sağlık

Olup bitenler

Őu ana kadar



12. Haftada

Akıl sağlığı

16. Haftada



Düşüncelerim ve hislerim

20. Haftada



Doğum çok kişisel bir deneyimdir ve nasıl doğum yapmak istediğinize ilişkin kararınız isteklerinize, sağlığınıza, bebeğinizin durumuna ve ne tür bir takip önerildiğine bağlı olarak doğum ekibiyle tartışılacaktır. İdeal doğum koşullarını düşünmeniz ve hamileliğinizin durumuna göre planınızı değiştirmeye karar vermeniz halinde bakım planınızı gözden geçirmeniz yerinde olacaktır.

Şurada doğum yapmak istiyorum:

Şu özellikte bir ortam yaratmak istiyorum:

Işık veya odadaki insan sayısı ile ilgili isteklerinizi kaydetmek istiyor olabilirsiniz. Bunlar takip hakkında veya ne kadar mobil olmak istediğinizle ilgili olabilir.

Doğum partnerim veya orada bulunmasını istediğim kişiler

Esas doğum partnerinizin kim olacağını içermelidir ve ayrıca yardımcıları, akrabalar, arkadaşlar vb. destek ekibinizi içerebilir.

Doğum yaparken yardımcı olması için şunu denemek istiyorum:

Hiçbir şey

Farklı pozisyonlar

Aktif kalmak

Su içinde olmak

Hipnozlu doğum

Aromaterapi

Homeopati

Refleksoloji

Akupunktur

TENS makinesi

Oral tabletler

Entonoks (gaz ve hava)

Enjeksiyonlar

Remifentanil

Epidural

*Nerede ve nasıl doğum yapacağınıza bağlı olarak bunlardan bazıları mevcut olmayabilir

Konuşmak istediğiniz şeyleri dare içine alın

Doğum partnerim için önemli olan şeyler

Örneğin: ne ölçüde dâhil olmak istedikleri - kordonu kesmek, bebeği tutmak, elinizi tutmak vb.

Şunlara sahip olmak istiyorum:

Kendinizi rahat hissetmeniz için ne zaman olmasını ve hangi yöntemlerin kullanılmasını istediğinizi düşünün.

Doğum yaparken şunu istiyorum:

Hangi pozisyonda doğum yapmak istediğiniz (doğum pozisyonları etiketlerimize göz atın) veya doğum partnerinizin odanın neresinde durmasını istediğiniz hakkında olabilir.

Bebeğim/bebeklerim doğduğunda şunu istiyorum:

Örneğin, partnerinizin yanınızda kalmasını istiyor musunuz? Bebeğinizin/bebeklerinizin hemen göğsünüze yatırılmasını istiyor musunuz?

Gecikmeli bebek kordonu kesimi

K Vitamini

Ten teması

Bebeği emzirme

Doğumdan sonraki ilk birkaç saat benim için önemli olan şeyler

Bazen dördüncü aşama olarak da adlandırılan altın saati hiç duydunuz mu? Yalnız kalmak mı, yoksa yanınızda birinin olmasını mı istersiniz? Ne kadar süre sonra eve dönmek istersiniz? Ya da evde doğum yaptıktan sonra sizin için önemli olan şeyler nelerdir?

Doğum indüksiyonu ve/veya sezaryenli doğum, ideal doğum planınızın bir parçası olabilir. Bu sayfa, seçenekleriniz hakkında görüşmenize yardımcı olacaktır. Bunlar planladığınız şeyler olmasa da, kişiye özel bakım ve destek planınızın bu bölümünü kullanarak, olabilecek şeylere karşı hazırlık yapabilirsiniz. Doğum ekibiniz de NICE (National Institute for Health and Care Excellence) tavsiyelerinden sonra seçenekleriniz hakkında sizi bilgilendirecektir.

İndüksiyon (doğum için rahim boynunun hazırlanması) yapılırsa

İndüksiyon fikri sizi nasıl hissettiriyor? İndüksiyonun ne olduğunu biliyor musunuz? İndüksiyonun nasıl yapılmasını istersiniz?



Taramalar

Hormonal olmayan yöntem

Oksitosin infüzyonu

Prostaglandin pesser halkası

Yapay membran ruptürü (ARM)

Şunu yapmak isterim:

Eve gitmek?
Hastanede kalmak?

İndüksiyon yöntemi/yöntemleri hakkındaki düşünce ve hislerim



Spinal blok

Epidural anestezi

Destekli doğum

Bebeğimi/bebeklerimi doğarken görmek

İyileşme

Sezaryenle doğum olursa

Sezaryenle doğum yapmayı tercih edebilirsiniz veya sağlığınıza veya bebeğinizin sağlığına göre sezaryenle doğum önerilebilir. Sezaryenle doğum fikri sizi nasıl hissettiriyor? Sezaryenle doğum sizi ve destek ekibinizi nasıl etkiler?

Şunu yapmak isterim:

Doğumum sırasında neler görebileceğime ilişkin düşünce ve duygularım

Benim için en önemli olan şey

Acil bir durumda ne yapmak istersiniz?

Doğum partnerinizin bebek/bebekler ile kalmasını ister misiniz?
Bebekle/bebeklerle kalmasını istediğiniz başka biri var mı?

Hazırlık

Hastane çantası kontrol listenizde neler bulunuyor? Size kolostrum alınmasının avantajlarından bahsedildi mi? Eviniz ve aileniz hazır mı?

Olup bitenler

28. Haftada

32. Haftada

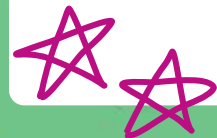
36. Haftada

40. Haftada

Sorulacak sorular



Düşüncelerim ve hislerim



Doğum yaptıktan sonra toparlanmak için zamana ve desteğe ihtiyacınız olacaktır. Size özel bakım ve destek planınızı kullanarak hazırlanabilir ve doğumdan hemen sonra ve takip eden dönemde neye ihtiyacınız olduğuna karar verebilirsiniz. Hem kendinizin hem de destek ekibinizin bebek/bebeklere ve anne olarak da size bakması önemlidir.

Doğum yaptıktan sonra istediklerim



Eve dönüş

Hastanede iyileşme

Besleme/
emzirme
konusunda
yardım alma

Hissettiklerim
hakkında konuşmak

Ayağa kalkmak
ve hareket
etmek

Evde ve/veya
hastanede ziyaretçi
kabul etmek

Bilmiyorum

Konforlu olabilmek için istediklerim

Doğum yaptıktan sonra ilave yastık ihtiyacı veya herhangi bir ağrı yönetimi hakkında düşündünüz mü?

Kan kaybı konusunda hissettiklerim

Doğum havlularıyla hazırlandınız mı?

Doğum kontrolü

Pelvik sağlık planım

Hamilelik ve doğum sırasındaki ve daha sonraki fiziksel değişikliklere alışmaya çalışırken duygusal ve akıl sağlığınız çok önemlidir.

Kendinizi nasıl hissettiğiniz hakkında konuşurken iyi bir başlangıç yapmanızı sağlayacak üç cümle bulunmaktadır.

Partnerim benim hakkımda endişeleniyor

Kendimi gergin hissediyorum

Kendimi depresif hissediyorum

Sizinle bir şey hakkında konuşabilir miyim?

Sanırım benimle ilgili yanlış giden bir şeyler var

Kendimi kendim gibi hissetmiyorum

"İyi bir akıl sağlığı için 5 adım" hakkında daha fazlasını öğrenin

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing>



BENİ TARA

Bebeğimi/bebeklerimi nasıl emzirmek/beslemek istiyorum?

Emzirme ve besleme konusunu düşündünüz mü ve bu konuda sorularınız var mı? Hangi emzirme/besleme yöntemini seçerseniz seçin size destek olmak için buradayız.

Biliyor muydunuz?
UNICEF ve DSÖ,
doğumu takip eden
ilk saatten itibaren
ilk altı ay boyunca
bebeklerin sadece
anne sütüyle
beslenmesini
önermektedir.

Besleme/emzirme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz?



Kilitleme ve yerleştirme

Süt saklama

Vücudum anne sütünü nasıl yapıyor?

Duyarlı emzirme/besleme

Elle çıkarma ve pompalama

Bebek bezine çıkarlar

Biberon nasıl hazırlanır?

Tempolu besleme/emzirme

Evdeki ilk ebe ziyareti

Bilmelerini istediğiniz veya evinizdeki davranışlarıyla ilgili özel bir şey var mı?

Yaklaşık onuncu günde sağlık çalışanı ziyareti

Bir topluluk merkezine veya benzeri bir yere gitme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz?

Doğum yansımaları

Doğum deneyiminiz hakkında neler hissediyorsunuz?
İyi olan şeyler nelerdi ve neler daha iyi olabilirdi?

Sorulacak sorular



Düşüncelerim ve hislerim

Tüm partnerler için iki mükemmel kaynak

<https://iconcope.org/advice-for-parents/>

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/tips-for-new-parents/>



ICON ebeveyn tavsiyesi



Yeni bebeğin bakımı

Eve gitmeden önce konuşmak istediğim şeyler

Konuşmak istediğiniz şeyleri dâire içine alın

Ev yaşamı

Yenidoğan davranışları

Akıl sağlığı

İyi beslediklerinden emin olmak

6. Hafta kontrolüm

Bebeğin/bebeklerin 6. Hafta kontrolü

Dikiş veya yara bakımı

Aşılar

Kanama

Yenidoğan sarılığı

Pelvik taban

Duyuma testi

Güvenli uyuma

Kan lekesi taraması

Araç koltuğu güvenliği

Bebek bezine çıkarlar

Doğum kaydı

Bebeğin iyi olmadığını belirtirleri

Bağlı olduğum Çocuk Merkezi

Bağlı olduğum emzirme/besleme merkezi

Yardımcı ihtiyacım olduğunda arayabileceğim kişi veya kurumlar

Randevularım

Hamilelik kaynaklarım

Okumanız için size verilen kitapçıkları kaydetmek üzere bu alanı kullanabilirsiniz.



Önemli numaralar

Hastanenin numarasını ve ebeğinizin irtibat numarasını not edin.



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND ROYAL BERKSHIRE

Maternity & Neonatal Voices

Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB



Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West
Integrated Care System