

## DÜŞÜK SONRASINDAKİ DAVRANIŞLAR

Ayrıca, buradaki ifadelerin genel tavsiyeler olduğunu belirtmek isteriz. Size özel başka tavsiyelerde bulunulmasını gerektiren bir tıbbi geçmişe sahipseniz, bunlar taburcu görüşmesi sırasında size iletilmiş olacaktır.

*Umarız bu öneriler size bir nebze yardımcı olabilir.*

*Kadın doğum bölümü ekibi diğer sorularınızı yanıtlamaktan mutluluk duyacaktır.*

## Tedavi ekibiniz



### BASKI BİLGİLERİ

Medya sahibi: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Yayımlanma yeri: 3100 St. Pölten • Fotoğrafın kaynağı: Philipp Monihart

Versiyon 06/2021

## Taburcu bilgileri

## Düşük sonrasındaki davranışlar



G

A

Sayın hasta,

Taburcu görüşmemize ve doktor raporuna ek olarak, yatışınızdan sonraki dönem için size bazı genel tavsiyelerde bulunmak istiyoruz.

İyileşme sürecini olumlu yönde etkilemek için aşağıdakilere dikkat etmelisiniz:

- 1 hafta süreyle fiziksel dinlenmeye uyun
- 2 hafta süreyle kanama devam edebilir
- Kanama devam ettiği sürece cinsel ilişkiye girmeyin, tam olarak banyo yapmayın, sauna ve yüzme havuzuna girmeyin
- Tampon kullanmayın
- 4–6 hafta içinde uzman doktor kontrolüne gidin

Tekrar çocuk sahibi olmak istiyorsanız, doktorunuzun önerdiği şekilde mümkün olan en kısa sürede folik asit almanızı tavsiye ederiz.

**Önemli: Ateş, vajinal kanamada artış veya kötü kokulu akıntı yaşarsanız, uzman doktorunuza veya jinekoloji polikliniğine başvurmalısınız.**

Üzüntü ile başa çıkma konusunda nereden yardım alabilirsiniz?

- **Yas tutan annelere evde ebelik desteği:**  
[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)
- **Kendi kendine yardım grubu:**  
[www.selbsthilfe.at](http://www.selbsthilfe.at)
- **Yas danışmanlığı:**  
<https://www.trauerbegleiten.at/trauernde-angebote>
- **Ölü doğan bebekler için anma törenleri, defin işlemleri ve tören yerleri:**  
*Lütfen ilgili hastane kilisesine veya kilise cemaatine danışın*
- **Pisikoterapi:**  
<https://www.psyonline.at/>
- **Psikolojik danışmanlık, tedavi, terapi:**  
<https://www.psychnet.at/therapie>

**Taburcu olduktan sonra da soru sormaya ihtiyacınız olmasını anlayışla karşılıyoruz. Herhangi bir sorunuz varsa, lütfen bizimle iletişime geçin!**