

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*

*Bir ışık gibi aydınlatıyor  
varlığın hayatımızı*

*ve sen parlıyorsun  
yıldızların yanında.*

*P. Hillebrand*

*Taburcu bilgileri*

Ölü doğum sonrası için  
öneriler



BASKI BİLGİLERİ

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

Versiyon 06/2021

G

L

A

## ÖLÜ DOĞUM SONRASI İÇİN ÖNERİLER

Sayın hasta,

Yeni doğan çocuğunuzun acı kaybı için sizlere baş sağlığı dileriz. Aşağıdaki önerilerin fiziksel ve ruhsal anlamda iyileşmenize katkıda bulunmasını ümit ediyoruz.

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

Daha sonraki fiziksel rahatsızlık olasılığını hafifletmek için şunları öneriyoruz:

- Cinsel ilişkiye girmeyin
- Tam olarak banyo yapmayın, saunaya ve yüzmeye gitmeyin
- Tampon kullanmayın

Lütfen bu hususlara 6 hafta içinde uzman doktorunuzla yapacağınız kontrole kadar riayet edin.

## ÖLÜ DOĞUM SONRASI İÇİN ÖNERİLER

Önerilen medikal süttten kesme tedavisinin uygulanmasına rağmen, süt azalması ve memede laktasyon meydana gelebilir. Bunu hafifletmenin en iyi yolu adaçayı/nane çayı tüketimi, soğuk kompresler uygulama ve sutyen giyilmesidir.

Adet kanamaları 6 haftaya kadar sürebilir. Perineal dikişiniz varsa, iyileşmeyi hızlandırmak için bölgeyi mümkün olduğunca sık ve serin bir duş ile yıkayabilir ve sık sık ped değiştirebilirsiniz.

Taburcu olduktan sonra bile çok sayıda soru ortaya çıkabileceği için, bir ebe tarafından ayakta bakım tavsiye görülmesi tavsiye edilir. Bu konuda herhangi bir sorunuz varsa, lütfen bizimle iletişime geçin!

**Önemli: Göğüslerde kızarıklık ve ağrı, ateş, alt karında şiddetli ağrı, vajinal kanamada artış, kötü koku olması durumlarında perineal dikişle ilgili herhangi bir akıntı veya sorun yaşarsanız, ebenize, uzman doktorunuza veya jinekolojik polikliniğe danışmalısınız.**

## ÖLÜ DOĞUM SONRASI İÇİN ÖNERİLER

Özel durumunuz için size aşağıdaki önerileri ve iletişim adreslerini önerebiliriz:

- **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>