

Verloskunde Centrum Oost (Doğum Merkezi Oost) aşağıdaki kuruluşlarla işbirliği içinde çalışmaktadır:

VERLOSKUNDIGEN
ASTRID
LIMBURG PRAKTIJK

Verloskundigenpraktijk Astrid Limburg
Sarphatipark 97
1073 CV Amsterdam
020-6710650



Verloskundigenpraktijk Witsenkade
Nicolaas Witsenkade 35 SOU
1017 ZT Amsterdam
020-6279767



Verloskundigen Ruyschstraat
Ruyschstraat 71-H
1091 BX Amsterdam
020-4635858



Verloskundigen Amsterdam-Oost
Transvaalstraat 4
1092HK Amsterdam
020-6683589



Verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden
Krajenhoffstraat 32-B
1018 RL Amsterdam
020-638 4812



Verloskundecentrum NOVA Amsterdam
Locatie Van Swinden Locatie IJburg
Eerste van Swindenstraat 551a-b IJburglaan 727
1093 LC Amsterdam 1087 CH Amsterdam
020-6655542 020-495 22 61



Onze Lieve Vrouwe Gasthuis
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam
020-5999111

Verloskunde Centrum Oost

Doğum Planı Nedir ve nasıl çalışır?

Bu konuda bilgiyi bu broşürde bulabilirsiniz.



Doğumla
ilgili
istekleriniz

Doğum planı nedir?

Doğum planında doğumla ilgili isteklerinizi anlatırsınız. Bazı kadınlar kendilerini doğuma daha önceden hazırlayabilmek için böyle bir plan yapmayı severler. Böylece doğum asistanınıza sizin için önemli olanları, bu konudaki düşüncelerinizi, isteklerinizi ve insanların size nasıl davranmalarını istediğinizi bildirebilirsiniz. Doğum planı aynı zamanda eşinizle doğum ile ilgili ikinizin ve karşılıklı beklentilerinizi konuşabilmek için de bir fırsattır. Doğum planı sayesinde doğum esnasında olan bitenlerle ve alınan kararlar hakkında bilgilenmiş olursunuz. Fakat doğumun ümit ettiğinizden ve doğum planınızda yazılmış olduğu şekilden daha farklı olabileceğini bilmeniz de yarar var.

Doğum planını görüşmek

Doğum planınızı size daha fazla bilgi verebilen doğum asistanınızla görüşün. Doğum asistanınızla isteklerinizin yapılabilir olup olmadığını konuşabilirsiniz. Belki tıbbi veya pratik sakıncalar olabilir. Böyle bir durumda genellikle alternatifler vardır. Bu görüşmeden sonra doğum planınızı tamamlayıp ve gerektiğinde durumunuza göre değiştirebilirsiniz. Doğum planında yazılı olan hiçbir şey kesin değildir. Kendiniz her an fikrinizi değiştirebilirsiniz. Doğum, beklenen ve istenilenden de farklı gelişebilir. Böyle bir durumda belki tüm istekleriniz yerine getirilemez. Doğum asistanı sizi belki hastanedeki kadın doğum uzmanına göndermek isteyebilir. Belki tıbbi bir müdahale gerekebilir veya çocuğunuz hastanenin çocuk kliniğine yatırılabilir. Doğum planınızda böyle durumlarda sizin için önemli olanları belirtebilirsiniz.

Doğum planınızı yazmak için birkaç ipucu

Doğum planınızı sade bir şekilde yazın ve sizin için gerçekten önemli olan şeyleri belirtin. Doğum planınızı yazarken size yardımcı olabilecek soruları bir sonraki sayfadaki şemada bulabilirsiniz. İsteklerinizi boş şemaya yazabilirsiniz.

KONULAR

Gebelik ve doğum ile ilgili düşüncelerim

- Gebeliğinizi ve doğumunuzu nasıl gördüğünüzle ilgili genel bir fikir verin.

Bana kim refakat edecektir?

- Doğum esnasında yanınızda kimin olmasını istersiniz?
Örneğin: Eşiniz, anneniz, arkadaşınız, doğum asistanı, doğum uzmanı talebesi, asistan yardımcısı

Doğum sancıları: Gevşeme ve ağrı dindirme

- Mümkünse doğum sancuları ve ıkınma esnasında nasıl bir pozisyonda olmak istersiniz? Örneğin: Ayakta dolaşmak, doğum taburesinde, düşün altında, küvette, v.s.
- Doğum sancularıyla nasıl baş etmek istersiniz? Örneğin: Nefes alma teknikleri, v.s.

Doğum

- Mümkünse ve seçebilirsiniz eğer, doğumu nerede yapmak istersiniz?

Doğum esnasında özel eylemler?

- Doğumla ilgili yukarıda yazılı olmayan istekleriniz veya görüşleriniz var mı?

Loğusa dönemi

- Bebeğinizi nasıl beslemek istiyorsunuz?
- Loğusa dönemiyle ilgili başka istekleriniz veya görüşleriniz var mı?

Dileğin buraya girin