

# Ebe Yardımları

04/06/1985 tarihli ebe kanununa göre ebe nin görev alanı hamilelik, doğum ve loğusalık dönemlerinde bakımı içeriyor. Her kadın ebe yardımlarından faydalanabilir. Sağlık sigortaları veya yetkili sosyal daire şu masrafları karşılar:

- danışma görüşmeleri
- kontrol muayeneleri
- hamilelik rahatsızlıkları halinde yardım doğum hazırlanması (grup bilgilendirilmesi, 14 saatlik bir kurs, hekim emriyle tek başına ayrı bilgilendirme mümkündür).
- doğum (evde, doğum evinde, hastanede v.s.)
- loğusalık döneminde doğumdan sonra 10. güne kadar her gün bakım (anne ve çocuğun tıp bakımından takip edilmesi)
- 8 haftaya kadar annenin ve/veya çocuğun bakımı (16 defa daha)
- doğumdan sonraki kasların ve organların geri oluşturma jimnastiği (10 saatlik bir kurs)
- emzirme ve çocuğun beslenme zorlukları halinde danışma 8 haftadan sonra 4 termin, 4 defa telefon danışması, emzirme döneminin sonuna veya 9. ayın sonuna kadar
- hekim tarafından yazıldığı halde ayrıca bakım

Çoğu ebeler, kendiniz ödemeniz gereken diğer kurslar ve yardımlar teklif ediyorlar.

**Şunu unutmayınız:**

**Hamile kalırsanız erken bir ebeye başvurunuz.**

# Hamilelik

Hamileliğinizde ebe, gerekirse bir jinekolog ile işbirliğinde şu görevleri yapmak zorunda:

## Şu konularda şahsi danışma

- beslenme ve yaşam tarzı
- eşiniz ile ilişki ve seksüalite
- doğum hazırlanması imkânları
- çocuğunuza pratik hazırlanma

## Annelik yönergesine göre kontrol muayeneleri

- tansiyon ölçmeleri
- idrar ve kan muayeneleri
- çocuğunuzun durumu, boyunun tespiti ve gerekirse kalp seslerinin kontrolü

## Şu durumlarda yardım

- hamilelik rahatsızlıkları örneğin hamilelik kusması, ıshalji, mide yanması, su birikintileri, çocuğun ters pozisyonu, erken sancılar, çocuk düşürme veya vakitsiz doğum tehlikesi

## Doğum hazırlanma kursları

- nefes alma ve gevşeme egzersizleri
- jimnastik ve masaj
- doğumda uygun pozisyonlar
- hamilelik, doğum ve loğusalık konularında bilgi

# Doğum

Ebe her normal doğumu kendi sorumluluğunda yönetir.

Problem çıktığında hekime başvurur.

Çocuğunuzun evde, doğum evinde veya hastanede doğabileceğini ebenizle görüşünüz.

## Hastanede doğum:

Hastanede doğum ve erken loğusalık dönemi. Hastanedeki doğumlara bakabilen ebe sizinle beraber hastaneye gidebilir.

## Ayakta doğum:

Hastanede, doğum evinde veya muayenehanede doğum, loğusalık dönemi evde.

## Evde doğum:

Evde doğum ve loğusalık dönemi

Çocuk düşürme veya ölü doğum halinde ebeniz size destek verir.

# Loğusalık

Ebe, annebabaya ve çocuğa loğusalığın hassas döneminde bakıp destek verir.

Emzirme başlangıç süresi, bebeğin ilk döneminde destek, hormon değişmesi, kasların ve organların geri oluşturma bu ilk zamanda önemli konulardır.

Tabii ki biberon beslenmesi, alerji önlenmesi, kontrol muayeneleri ve aile planlanması konularında da bilgi alabilirsiniz.

Alt kalça kasları ve göbek kaslarının geri oluşturma için dört ay içinde kurs sunulur.

# Emzirme dönemi

Kadın emzirdiği süre boyunca ebe yardımına hakkı var. Örneğin süt tıkanması, mastit veya çocuğun beslenme ve ağırlık problemleri halinde.