



## Doğumdan sonra yaşanan sorunlarda ilk yardım ve destek kaynakları

- Şu anda yoğun desteğe, sevgiye ve şefkate olduğu kadar anlayışlı insanlarla içten sohbetler etmeye ihtiyacınız olduğunu kendinize itiraf edin.
- Belki de kendinizi baskısı altında hissettiğiniz çevreniz tarafından, örneğin bebeği nasıl emzireceğiniz veya bağıran bebeği nasıl sakinleştireceğiniz konusunda verilen öğütlere göre hareket etmeyin, kendi kararınızı verin.
- Günlük yaşamda üzerinizden yüklerin (alışveriş, yemek yapma, temizlik, bebek bakıcılığı gibi) alınmasına müsaade edin. Örneğin ailenizin, kız arkadaşlarınızın, bir temizlikçi kadının ya da evde bakım ve yardım hizmet sistemi Spitex'in size yardım etmesine izin verin.
- Kendinize ve eşinize özel zamanlar yaratın.
- Gün içerisinde de, örneğin bebeğiniz uyurken uykunuzu almak ve dinlenmek için kendinize yeterince zaman ayırın. Bu sayede tekrar güç toplayabilirsiniz.
- Size güç gelse bile, annelik görevinizi ara sıra kenara bırakın. Belirli saatler için bebeğinize veya diğer çocuklarınıza ailenizin ya da arkadaşlarınızın bakmasına izin verin, bu herkes için zenginleştirici bir deneyim olacaktır.
- İster bebeğinizle beraber, ister tek başına mümkün olduğunca hobilerinizi gerçekleştirin.
- Size iyi gelecek sosyal ilişkiler kurmaya devam edin, çocuğunuzla yaşanabilecek zor durumların üstesinden gelebileceğiniz konusunda kendinize ve çevrenize güvenin.
- Düzenli olarak bir şeyler yemeye ve yürüyüşe çıkmaya çalışın. Açık havada hareket etmek, ruh halini ferahlatıcı bir etki yaratır. Şu anda diyet yapmanız uygun düşmez.
- Emzirme konusunda kişisel tutumunuzu belirleyin ve sınırlarınızı da çizin. Bu sayede kendinizi ve bebeğinizi rahatsız edebilecek bir baskı altında hissetmezsiniz.

Web sayfamızı ziyaret edin [www.vap-psychologie.ch](http://www.vap-psychologie.ch)

## Doğumdan sonra ilk dönem Fırsatlar ve riskler



VAP Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen (Aargau Kantonu Psikologlar Birliği)'nin uzman «Anne-Babalar ve Bebek» çalışma grubu, sizi birliğimiz adına bebeğinizin doğumundan dolayı gönülden tebrik eder. İlk bebeğiniz olsun ya da olmasın, her bebeğin doğması bir çiftin hayatında büyük bir değişlik anlamına gelmektedir. Doğumdan sonraki ilk dönem her zaman sorunsuz geçmez. Bilinen «doğum sonrası depresyonu»nun ötesinde şikâyetler yaşanabilir.



### Aşağıdaki sorunlar ortaya çıkabilir:

- Uyku bozuklukları ve gevşeme/rahatlama konusunda sıkıntılar
- Baş dönmesi ve baş ağrısı gibi bedensel şikâyetler
- Sinirlilik ve iç huzursuzluk
- Bitkinlik ve sürekli yorgunluk
- Mutsuzluk ve keyifsizlik, ilgi kaybı
- Depresif ruh hali ve suçluluk duyguları
- İçsel boşluk; bebekten uzaklaşma
- Bebeğle ilgili çeşitli korkular, büyük sorumluluktan ve yalnızlıktan korkma
- Bebeği yere düşüreceğim gibi endişe verici düşünceler ve örneğin bebeğin geceleri ağlaması esnasında düşmanca duygular
- Günlük ritmi yakalama ve günlük yaşamın üstesinden gelme konusunda zorluk çekme

Bahsi geçen şikâyetler ve durumlar size çok ağır gelmeye başladığında, profesyonel yardım almanız çok önemlidir. Böyle durumlar için bu konularda uzman psikoterapistler size yardıma hazırlar. Yardımı ne kadar erken alırsanız, dibe doğru çöküşe o kadar hızlı karşı koyarsınız. Bu hem sizin hem de bebeğinizin üzerinde olumlu etki yaratacaktır.

İlave sigortanız, psikolojikler tarafından verilen psikoterapi için yapılan masrafların bir kısmını karşılar. Doktor tarafından kendi gözetimi altında bulunan bir psikoterapistte yaptırılan psikoterapinin («delege» psikoterapinin) masrafları ise temel sigortadan karşılanır.

VAP Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen (Aargau Kantonu Psikologlar Birliği) üzerinden ([www.vap-psychologie.ch](http://www.vap-psychologie.ch)) uzman «Anne-Babalar ve Bebek» çalışma grubu hakkında bilgiler ve de doğrudan iletişime geçebileceğiniz psikoterapistlerin listesini edinebilirsiniz. Yapılacak ilk bir kişisel görüşmede, size hangi terapi desteğinin yardımcı olabileceği açıklığa kavuşturulur. Bebeğinizi de getirmenizde hiçbir sakınca yoktur.



Bu bilgi sayfasını Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce, İspanyolca ve Hırvatça dillerinde de bulabilirsiniz.

İletişim:  
[info@vap-psychologie.ch](mailto:info@vap-psychologie.ch)