

**Doğum: ne zaman telefon etmelisiniz**

• Bu telefon talimatı, 37'nci ile 42'nci haftalar arasında olan hamilelikler içindir. 37'nci hafta öncesinden amniyotik sıvı kaybı, sancılar veya kan kaybı olduğu zaman hemen aramalısınız.

• En az bir saat boyunca dört dakikada bir düzenli sancılarınız olduğu zaman (sancı bir dakika sürüyor ve daha sonra 3 dakikalık bir ara oluyor).

• Membranlar geceleri patladığında ve akan amniyotik sıvı şeffaf olduğu halde sabahleyin arıyorsunuz. Ve membranlar gündüz patladığı zaman hemen telefon ediyorsunuz.

• Membranlar geceleri patlayıp dört dakikada bir sancılarınız olduğunda da elbette telefon etmelisiniz.

• Membranlar gündüz veya geceleyin patlayıp amniyotik sıvının rengi yeşil (şeffaf değil) olduğunda bizi hemen telefonla arıyorsunuz.

• Bir pedden daha fazla dolusu açık kırmızı kan kaybınız olduğu halde. Biraz kanlı salgı normaldir.

• Poliklinik bir doğum durumunda hastaneye kendiniz gitmeyin. Biz sizin evinize gelip hastaneye beraber gideceğiz.

• Kaygılı olduğunuz zaman elbette her zaman telefonla arayabilirsiniz.

**Hangi numarayı arıyorsunuz**

**Doğum: 06-21 53 10 10**

**Cevap verilmediğinde ve acil durumda: 06-52 26 53 95**

**İpuçları**

• Mümkün oldukça uzun zaman oyalanmaya çalışın

• İyi şekilde konsantre olabileceğiniz sakin bir ortam yaşatmaya çalışın.

• "Saat tutmayı" mümkün oldukça uzun zaman ertelemeye çalışın, bu şekilde bir doğum günler sürecektir.

• Geceleri sancılar arasında mümkün oldukça fazlaca uyumaya çalışın veya "şekerleme yapmaya" çalışın. Daha ne kadar uzun süreceğini bilmiyorsunuz ve dinlenmeye ihtiyacınız vardır.

• Oldukça uzun bir zaman (en az yarım saat) boyunca sıcak bir duş altında durmak veya banyo almak, dinlenme için çok uygundur.

**Sancıların türleri ve ölçüleri**

**Ön sancılar**

Altıncı ile dokuzuncu ay arasındaki dönemde görülebiliyor. Bu ön sancılar, doğumun doğal bir hazırlığıdır. Ön sancı kendini sert bir karın olarak, karında bir futbol topu varmış gibi veya çeken/büzen bir kramp hissi olarak hissediliyor. Ön sancılar bebeğin şiddetli şekilde tekmelediği veya döndüğünden veya dolu olup engel olan bir mesaneden oluşuyor, bebek hızlı bir şekilde büyüdüğünde, hızlı bir şekilde yüründüğünde, aniden bükülmede veya kalkmakta veya kaldırmakta rahim aniden ekstra hızlı bir şekilde gerilmesi gerekiyor. Bunun dışında rahmin bedensel veya ruhsal baskıdan dolayı bir ön sancı aracılığıyla kendini duyurması da mümkündür. Bu durum, biraz daha fazla sakinleşmeniz için çoğu zaman bir işarettir.

Ön sancılar olduğunda bir duş almanın veya sıcak banyo almanın rahatlatıcı bir etkisi olabilmektedir. Bir müddet sakin bir şekilde yatmak (isteğe göre karna bir sıcak su şişesi dayalı olarak) da çoğu zaman faydalı oluyor.

**Aşağı inme sancıları**

Doğumdan dört ile altı hafta öncesine kadar görülebiliyor. Bu durumda bebek pelvis içine iniyor. Bu esnada bazen ekstra sert karınlar ve karnın alt kısmında muhtemelen çekiştiren bir ağrı oluyor. Bazen bu durum, doğumun başladığı izlenimini veriyor. Aşağı inme sancıları daha da güçlenmeyip zaman geçtikçe tekrar durmasından dolayı doğumun henüz başlamamış olduğunu fark ediyorsunuz.

**Alıştırma sancıları**

Hamileliğin son haftalarında rahmin çekilmelerinin daha uzun sürdüğü ve daha ağrılı olduğu görülebiliyor. Burada doğumun başlayıp başlamadığı konusunda da endişelenebilirsiniz. Alıştırma veya ön sancılarda rahim henüz tamamen kasılmıyor ve sancılar rahmin açıldığı sancılarda olduğu kadar uzun sürmüyor. Sancı araları uzun ve düzensizdir. Çoğu zaman sancılar zamanla gittikçe daha azalıyor ve nihayetinde tekrar kayboluyor.

**Gerçek iş: rahmin açılış sancıları**

"Gerçek" bir sancı olup olmadığı konusunda endişeli olduğunuz zaman sancı söz konusu değildir.

Bu durumda rahmin henüz tamamen kasılmadığı bir ön veya alıştırma sancısıdır. Gerçek bir sancı, örneğin her on, beş veya üç dakikalık kesin bir süreklilikle oluşuyor. Rahmin açıldığı bir sancı, ağrı vericidir ve ağrı karında, karnın alt kısmında, belde, bacakların üst kısmında veya bunların bir kombinasyonudur. Rahmin açıldığı ciddi bir sancı kırkbeş saniye ile bir dakika arasında ve bazen daha uzun sürebiliyor. Ve çoğu zaman geçerli olan husus, sancı ne kadar güçlü olursa olup bitenler daha fazladır.