



Normal doğumla dünyaya gelen bebekler,

- Doğum kanalından geçerken maruz kaldıkları basınç sayesinde nefes alıp vermeye hazır bir halde dünyaya gelirler.
- Daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olurlar.



Normal doğumla dünyaya gelen bebeklerde,

- Besin alerjileri, astım, bronşit gibi rahatsızlıklar daha az görülür.
- Gaz sancıları daha az görülür.



Normal doğumla dünyaya gelen bebeklerin, yoğun bakıma alınma oranları düşüktür.

Normal doğum sırasında bebekte mutluluk hormonu endorfin salgılanır.

Endorfin ve salgılanan diğer hormonlar, bebeğin dünyaya daha kolay adapte olmasını sağlarken emzirmenin uzunluğunu ve kalitesini artırır.



*Normal doğumun ardından anne ve bebek arasında ten tene temas hemen gerçekleşir, anne ile bebek arasındaki duygusal bağ daha kısa sürede kurulur.*

*Ten tene temasta bebek tanıdığı olduğu annesinin sesi ve kalp sesi ile rahatlar, kendini güvende hisseder.*

*Bebek, annesinin göğsünde yatarken hem ısı kaybetmez hem de enfeksiyonlardan korunur.*



*Normal doğumla dünyaya gelen bebekler, memeyi kolay bulur ve kolay emerler. Böylelikle anne sütü kısa sürede gelir.*

*Anne sütü alan bebekler, birçok kronik hastalığa ve çocukluk çağı hastalıklarına karşı dirençli olurlar.*



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



**Bu mucizeyi yaşayın**

*en güzel mucize*

**Normal doğum yapan anne, doğumun coşkusunu tüm farkındalığı ile hissederken bebek, aktifliği sayesinde yeni hayatına çok kolay uyum sağlar.**

**NORMAL  
DOĞUM**

## Bebeğinizle hayatınıza hemen uyum sağlayın

### Normal doğum yapan kadınlarda,

- ✿ Doğum sonrası kanamalar, enfeksiyonlar çok az görülür.
- ✿ Doğum sonrası ağrı, kasılma ve benzeri sorunlar daha az yaşanır.
- ✿ Anne ölüm riski düşüktür.
- ✿ Doğum sonrası depresyona girme oranı düşüktür.
- ✿ Normal doğum, doğum sayısını sınırlandırmaz. Anne, sonraki doğumlarını da normal yolla yapabilir.



Sezaryen doğum bir normal doğum seçeneği veya alternatif doğum yöntemi değildir. Normal doğumun anne ve bebeğin sağlığı için riskli olacağı durumlarda sezaryen ameliyatı ile doğum yapılabilir.

### Sezaryen ancak aşağıdaki durumlarda yapılır:

- ✿ Bebeğin doğum kanalına istenilen şekilde girmemiş olması.
- ✿ Bebeğin doğum kanalında istenilen ve beklenen şekilde ilerlememesi.
- ✿ Bebeğin göbek kordonunun, doğum olmadan doğum kanalından dışarı sarkması.
- ✿ Doğum kanalında, bebeğin hayatını riske sokabilecek enfeksiyonların mevcudiyeti.
- ✿ Daha önce sezaryen veya rahim ameliyatı geçirmek.
- ✿ Annenin kalça yapısının doğum için elverişli olmaması.
- ✿ Bebeğin anne karnında sıkıntıya girmesi ve ölüm riski.
- ✿ Bebeğin eşinin doğum kanalının önünü kapatması veya bebek doğmadan yapıştığı yerden ayrılması.
- ✿ Bebeğin beklenenden daha iri olması (>4500 g).

- ✿ Doğum ile ilgili kaygılar, çevremizden duyduklarımız ve çocukluktan itibaren dinlediklerimizle ilişkilidir.
- ✿ Her doğum eşsiz ve farklıdır. Sadece kendi doğum deneyiminize odaklanın.
- ✿ Kısa bir süre sonra bebeğiniz ile tanışacağınızı hayal edin ve buna odaklanın.
- ✿ Doğum sırasında daha iyi hissetmek için solunum egzersizleri öğrenin.
- ✿ Sakin olduğunuzda doğum sırasında daha az ağrı hissedersiniz.

## Doğumun coşkusunu hissedin



### Doğum nedir?

Doğum genellikle gebeliğin 38-40. haftaları arasında, anne ve bebeğin tam olarak hazır olduğu anda kendiliğinden başlayan kasılmalar sonucu rahim ağzının 10 cm açılması ve ardından anne adayının bilinçli bir şekilde çaba ve efor sarf ederek bebeğini dünyaya getirmesidir.

Normal doğum anne adayı ve bebek için en yararlı ve sağlıklı doğum şeklidir.

### Anne ve bebek için normal doğumun faydaları

Normal doğum sonrası anne,

- ✿ Kısa bir süre içinde normal hayatına devam eder.
- ✿ Hastanede fazla kalmadan bebeğini alıp evine gider.
- ✿ Doğumdan bir-iki saat sonra duş alır ve bebeğiyle kolaylıkla ilgilenilebilir.
- ✿ Doğum sonrası vücudun sağlığına ve eski formuna kavuşması için egzersizlere kısa sürede başlayabilir.

