

Gebeliğin ilk 12 haftasında

# Erken düşük



Münih ve çevresi için –  
bilgilendirme ve destek broşürü

# İhtiyacınız olan zamanı alın



Hamilelik dönemi genellikle “umut dolu bir zaman” olarak tanımlanır. Bu umut beklenmedik bir şekilde sona erdiğinde, bir kadının ve ailenin dünyası altüst olabilir.

Aynı anda birçok karar verilmesi, birçok işle ilgilenilmesi gerekebilir. Bu yüzden en önemlisi kadının ve ailesinin yas için zaman ayırması: KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN.

İlk şokun ardından bir kadın ve ailesi, atılacak adımları kendi hızında ve kendi isteğine göre belirleyebilir. Bu süreçte haklar, tıbbi seçenekler ve destek olanakları hakkında bilgi sahibi olmak çok önemlidir. Bu broşür, bu konuda yol gösterici olmayı amaçlamaktadır.

Verena Dietl,  
Münih Belediye Başkan Yardımcısı

<b>Düşüğün nedenleri</b>	<b>3</b>
<b>Tanı sonrasında üç olası yol</b>	<b>4</b>
<b>Küçük doğum süreci</b>	<b>6</b>
<b>Haklar ve olanaklar</b>	<b>7</b>
<b>Düşükten sonra yaşanan yas</b>	<b>10</b>
<b>Münih ve çevresinde destek noktaları</b>	<b>11</b>

## Düşüğün nedenleri

Her üç kadından biri, gebeliğin erken döneminde düşük yaşamaktadır. Bu durum ne kadar sık görülürse görülsün, yaşayan kişi için derin bir acı ve kayıptır. Erken dönemde embriyonun gelişiminin durmasının olası nedenleri şunlardır:

- Genetik veya kromozomal farklılıklar
- Kan pıhtılaşmasında bozukluklar
- Enfeksiyonlar
- Bağışıklık sistemiyle ilgili tepkiler

Tekrarlayan düşüklerde nedenlerin mutlaka doktor tarafından araştırılması gerekir.

## Düşük nedir?

**Spontan düşük:** Kanama ve kramp belirtileriyle kendiliğinden başlayan bir süreçtir.

**Belirti göstermeyen düşük (Missed Abortion):** Rutin bir kontrolde, kalp atışının durduğu tespit edilir. Bu durumda kadın, “küçük doğum” olarak adlandırılan sürecin kendi için en uygun yolunu seçebilir.

**Dış gebelik:** Embriyo rahim dışında bir yere yerleştiğinde, gebelik tıbbi olarak sonlandırılır. Eğer gebelik henüz rahim içinde görülmemişse ve kanama ya da ağrı varsa, bu olasılık acilen değerlendirilmelidir.

# Tanı sonrasında üç olası yol ölü embriyonun doğumu için

## 1. Bekleyerek ilerleme

Kadın, vücuduna zaman tanır. Vücut, gebeliğin artık devam etmediğini fark ettiğinde süreci kendiliğinden başlatır.

Bazı kadınlar için bu doğal süreç, hem bedensel hem de duygusal olarak iyileştirici olabilir. Ancak belirsizlik süreci zorlayıcı olabilir – kanama ve sancılar başlamadan önce günler veya haftalar geçebilir. Bu dönemde bir ebeğin desteği çok değerlidir.



Kadın dilerse, bekleme sürecini sonlandırıp diğer seçeneklerden birine geçebilir.

## 2. İlaçla doğumun başlatılması

Bu yöntemde küçük doğum, rahim kasılmalarını başlatan ilaçlarla gerçekleştirilir.

Bazı kadınlar bu seçeneği, beklemek ve ameliyat arasında bir denge olarak görür. Çünkü süreci biraz daha planlı yürütmek mümkündür.

İlaç alınmadan önce yan etkiler ve sürecin nasıl ilerleyeceği konusunda doktor bilgilendirmesi





yapılır. İlaç alındıktan sonra sancılar ve kanama ani ve yoğun olabilir. Bu nedenle yanında bir destekçi bulunması önemlidir.

### 3. Cerrahi müdahale

Küretaj veya rahim içi temizleme işlemi kısa süreli genel anestezi altında yapılır. Embriyo ve gebelik dokusu bu işlemle alınır. Bazı kadınlar için bu, süreci hızlı tamamlamak ve kontrol altında tutmak açısından uygun olabilir. Ancak riskler ve alternatifler hakkında doctorla görüşülmelidir.



**ÖNEMLİ:** Çoğu durumda acele etmeye gerek yoktur. Kararınızı sakın bir şekilde vermek için zamanınız vardır.

Ancak aşağıdaki durumlarda tıbbi müdahale gerekebilir:

- Enfeksiyon belirtisi
- Aşırı kanama
- Önemli sağlık sorunları
- Dış gebelik şüphesi



## Küçük doğum süreci

İlaçla ya da doğal şekilde gerçekleşen küçük doğumda, rahim kasılmaları ve kanamalar olur. Ağrılar birkaç saat sürebilir ya da birkaç gün aralıklarla tekrarlayabilir. Ağrı kesiciler veya kas gevşetici ilaçlar kullanılabilir. Sıcak su torbası veya ılık bir banyo da rahatlatıcı olabilir.



**ÖNEMLİ:** Bir kadın düşük yaparken yalnız kalmamalıdır. Şiddetli kanama, baş dönmesi veya belirsiz durumlarda yardım çağırmak gerekebilir.

## Karşılama ve veda

Bazı kadınlar doğumdan sonra küçük embriyoyu ve plasentayı görmek isterler. Bunun için kadın kanamanın başlamasından sonra tuvalete giderken, örneğin bir mutfak süzgeci tuvalete hazır bulundurmalıdır, embriyoyu yakalamak için. Daha sonra onu görmek ve / veya gömmek isteyip istemediğine karar verebilir. Ebe bu konuda ona yardımcı olabilir.

Bazı kadınlar için “su yöntemi”, bebekle vedalaşmayı daha sakin ve anlamlı hale getirebilir. Embriyo, su dolu



© Susanne Krauss

bir kapta (örneğin bir cam kavanoz veya kase içinde) nazıkçe yerleştirilir. Vücut dokuları yavaşça ayrılır ve bebek daha net görülebilir hale gelir. Bu yöntem, bebeği saygıyla görüp veda etmek isteyen aileler için bir seçenektir.



Suyun kullanıldığı yöntemin nasıl tam olarak uygulandığını Sternenkind fotoğrafçıları göstermektedir:  
» [dein-sternenkind.eu](http://dein-sternenkind.eu)

## Haklar ve olanaklar

### Ebe desteği

Her kadın, gebeliğin erken döneminde yaşanan bir kayıptan sonra da ebe desteği alma hakkına sahiptir. Ebe, sürecin fiziksel ve duygusal yönlerinde rehberlik eder: küçük doğumun takibinde, kanama sürecinde, vücudun iyileşmesinde ve sonraki günlerde psikolojik olarak destek sunar.



Münih'te HebaVaria e.V., erken dönem kayıplarda özel eğitilmiş ebeler aracılığıyla bu desteği sağlar: » [hebavaria.de](http://hebavaria.de)

## Belgelendirme – Aile cüzdanında bir yer

Erken gebelik kayıplarında resmi bir doğum belgesi düzenlenmez. Ancak tüm ebeveynler, bebeğin varlığını onurlandırmak için, gebeliğin haftası ne olursa olsun, nüfus müdürlüğünden varlık belgesi (Existenzbescheinigung) talep edebilirler.



Bu belge, geriye dönük olarak da düzenlenebilir. Daha fazla bilgi (Almanca): Münih'teki başvuru formuna QR kodu üzerinden ulaşabilirsiniz.

## İyileşme ve lohusalık dönemi

Bir düşük de bir doğum deneyimidir. Rahim kasılmaları, doğum sonrası akıntı, hormon değişimi ve duygusal dalgalanmalar yaşanabilir. Bu döneme “küçük lohusalık” (küçük doğum sonrası dönem) denir. Hem bedensel hem de ruhsal iyileşme için zaman ayırmak çok önemlidir.



Şu anda, bu durumda olan bir kadın yalnızca **doktor raporuyla** istirahat izni alabilir. Dört aylık işten çıkarma koruması ve annelik (hamilelik) koruması, hamileliğin 13. haftasından itibaren geçerlidir.





## Cenaze töreni – Bebek için bir yer

Bavyera yasalarına göre, tüm bebekler en küçükü bile cenaze töreniyle defnedilir. Münih ve çevresindeki her hastanede bu bebekler için ayrı bir mezarlık alanı bulunmaktadır. Bu alanlarda düzenli olarak toplu cenaze törenleri ve anma törenleri düzenlenmektedir. Cenaze töreninin dini ve kültürel inançlara uygun olup olmadığını öğrenmek için cenaze töreninin türü hakkında bilgi almak gerekir. Bu konuda bilgiyi hastanenin ruhani danışmanlığından alabilirsiniz. Özel klinikler genellikle anonim cenaze töreni imkanı sunar.

Ancak aileler, isterlerse hamilelik materyalini (ameliyattan sonra alınan doku) kendileri alıp kişisel bir cenaze töreni düzenleyebilirler.



Eğer bebeğin gömüldüğü belirli bir yer yoksa bile, aileler kendi ritüellerini oluşturabilir veya düzenli yapılan anma törenlerinden birine katılabilirler.



Daha fazla bilgi (Almanca):  
» [sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern](https://sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern)

## Düşükten sonra yaşanan yas

Düşük yapmak derin duygular uyandırabilir: Yas, korku, suçluluk duygusu, utanç veya başarısızlık hissi. Yas, doğal ve insani bir süreçtir – sadece bebeğin kaybı değil, aynı zamanda bu hamilelikle ilgili hayallerin de kaybıdır. Kadınlar, yaşadıklarını sindirmek ve iyileşmek için zaman ayırmalıdır. Hemen “normal hayata dönmek” zorunda değiller.

**Yas tutmak çözümdür,  
sorun değildir.**

— Chris Paul, yas danışmanı

### Ne yardımcı olabilir?

Yas tutmak güç gerektirir – bu nedenle, enerji depolarınızı yeniden doldurmak için kendinize iyi davranmanız iyi olur: örneğin doğada egzersiz yapmak, yaratıcı bir aktivite, anlayışlı insanlarla sohbet etmek vb.

Küçük ritüeller de yardımcı olabilir: bir mum yakmak, yıldız çocuğu veya hamilelik için bir hatıra kutusu hazırlamak, düşünceleri ve duyguları düzenlemek için bir günlük yazmak.



## Eş ve aileyle birlikte yas

Bazen eş veya partner, bebekle duygusal bağı kadından farklı yaşamış olabilir. Bu yüzden yas duygusu da farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Partnerin ilgisi çoğu zaman kadının iyiliğine yöneliktir; ama bazen “bir an önce toparlanalım” isteği de duyulabilir. Unutulmamalıdır ki, yasın zamanı kişiye özeldir, hızlandırılmaz, ısıtılmaz.

## Kardeşlerini sürece dahil etmek?

Ailede başka çocuklar varsa, onlara da neler olduğunu açıklamak önemlidir. Çocuklar genellikle yetişkinlerin üzüntüsünü hissederler, ancak bunun nedenlerini anlayamazlar. Bu nedenle, “Bebek annenin karnında öldü” gibi basit ve net bir açıklama onlara güven verir. Çocuklar, yaşlarına uygun bir şekilde anma veya veda törenlerine dahil edilebilir.

### ★ Münih ve çevresinde destek noktaları

Münih’te, gebeliğin erken döneminde düşük yaşayan kadınlar ve aileler için birçok destek imkânı vardır. Bireysel veya çift danışmanlığı, yaratıcı çalışmalar, paylaşım grupları ve topluluk etkinlikleri.



Daha fazla bilgi (Almanca):  
» [hausderfamilie.de/fehlgeburt](https://hausderfamilie.de/fehlgeburt)

## Düşüklerle ilgili bilgi genel kültür hâline gelmelidir

Her kadın, bir düşük durumunda sahip olduğu hakları ve tıbbi imkânları bilmelidir. Bu bilgi, içinde bulunduğu durumda kendisi için en iyisine mümkün olduğunca özgürce karar verme şansı verir.

- Küçük Doğum nedir?
- Yasal haklar nelerdir?
- Münih'te yas sürecim için başvurabileceğim yerler nerelerdir?

Bu broşür, hem akut durumda hem de çocuk sahibi olma isteği döneminde yol gösterici ve destekleyici olmayı amaçlamaktadır.

Bu broşür Haus der Familie bünyesindeki Sternenkindersprechstunde tarafından, Münchner Sternenkind Netzwerk iş birliğiyle hazırlanmıştır.

Tıbbi açıdan önemli içerikler kadın doğum uzmanları ve ebeler tarafından incelenmiştir.

### Değerli desteğiyle



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

Yayıncı:



» [hausderfamilie.de/sternenkinder](https://hausderfamilie.de/sternenkinder)



İş birliği ortağı:



Information | Akuthilfe | Beratung



» [muenchner-sternenkind-netzwerk.de](https://muenchner-sternenkind-netzwerk.de)