|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and Birth Services** | **Hâmilelik ve doğum servisleri** |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations. | Bir çocuğun doğumunun planlanması çok miktarda hazırlık gerektirir ve ebeveynlerinin düşünmesi gereken pek çok şey vardır. |
| To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more.  | Size bu yolda yardım için Victoria eyaletinin konu ile ilgili\çeşitli konuları kapsayan bazı servisleri vardır, örneğin tarama ve testler, doğurganlık, düşük yapma, ikiz çocuklar, engelli bir bebek, ve daha birçokları. |
| How and where you have your baby will depend on  several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are  public or privately insured patient, to name just a few.  It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs.  | Bebeğinizi nasıl ve nerede doğuracağınız bazı ana faktörlere bağlıdır. Bunların birkaçı: sağlığınız, bebeğinizin sağlığı, geçmiş hâmilelikleriniz, oturduğunuz yer, kamu veya özel sigortalı olup olmadığınızdır. Şunu da hatırlamak gerekir ki, her hastane aynı servislere sahip değildir bu nedenle, ihtiyaçlarınıza bağlı olarak belirlenmiş bir hastaneye yönlendirilebilirsiniz. |
| Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away.  | Bazı kırsal bölge hastaneleri doğum öncesi veya doğum bakımı servisleri sunmamaktadır, bunun anlamı uzaktaki daha büyük bir hastaneye gitmektir. |
| Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.  | Çocuk doğumu ile ilgili seçeneklerinizi anlamanız size başarılı ve iyi bir doğum yapmak için en iyi şansı sağlayacaktır. |
| In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.  | Victoria’da, seçeneklerinize destek olacak bir dizi sağlık servisleri vardır. |
| If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.   | İlk hâmileliğiniz için hazırlanıyorsanız, hâmile kalmadan önce aile doktorunuzla konuşmanız iyi olur. |
| "We'll make sure your general health is good.  We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy.  Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby.  And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby.  We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy." | Genel sağlık durumunuzun iyi olmasını sağlayacağız. Düzenli olarak ilâç kullanıyorsanız sizinle konuşmamız gerekir çünkü ilacı doğru olan miktarda aldığınızdan emin olmak istiyoruz hatta hâmilelikte güvenli olmayacaksa değiştirmemiz gerekebilir. Sigara ve içki gibi alışkanlıklar, ve bebek üzerinde olabilecek etkileri konusunda konuşmak isteriz. Ve bebeğe olan riskleri azaltmak için sizi Folik asit ve İyodin de içeren çok vitaminli haplara başlatmak isteriz. Hâmileliğiniz başlamadan önce sağlığınızın mükemmel olmasını isteriz. |
| Once you’re pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey.  This is part of Antenatal Care.  | Hâmile kaldığınızda aile doktorunuz doğumu nerede yapacağınızla ilgili kararınıza ve bu yolda size yardımcı olacak sağlık bakım profesyonelleri ile bağlantınızı kurma konusunda yardımcı olacaktır. Bu Doğum Öncesi Bakımın bir parçasıdır. |
| This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician.  | Bu bakım ebe, doktor veya doğum uzmanı tarafından sağlanabilir. |
| A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet.   | Ebe sağlık bakım ekibinizin önemli bir üyesidir ve genellikle ekibinizin tanışacağınız ilk üyelerinden. birisi olacaktır. |
| "So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife.  During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we’ll check the baby for size and growth.  We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just  generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to." | Böylece, bu konuda ebenin rolü anne ve bebeğin durumunun hâmilelik süresinde iyi olmasından emin olmaktırve kadınların hastaneye gelip ebe tarafından görülmeleri için zaman sınırları tespit edeceklerdir. Bu kontroller sırasında, tansiyona bakarız, idrarınızı kontrol edebiliriz, bebeğin büyüklüğünü ve büyümesini kontrol edeceğiz. Genellikle, 18 haftalıktan itibaren, bebeğin kalp atış hızını ölçmeye başlarız ve diğer önemli bir konu olan annenin aklî durumunun iyi olduğundan emin olmak için anneyi genel bir kontrolden geçiririz. Bu hamilelik sırasında ortaya çıkan şeyler olduğunda gerekirse kendisini değişik yollara sevk ederiz. |
| If your pregnancy is considered low risk, you’ll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy.  | Hâmileliğinizin düşük riskli olduğu düşünülüyorsa, hâmileliğiniz süresince bu ziyaretlerin sayısı 7 ile 10 arası olacaktır. |
| If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too. | Hâmileliğinizin yüksek riskli olduğu düşünülüyorsa, doğum uzmanınızı daha sık göreceksiniz, ve muhtemelen diğer uzmanları ve ebeleri de göreceksiniz. |
| "This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in." | Bu çoğunlukla hamilelik öncesinde yönetim gerektirdiği kadar hamilelik sonrasında da annenin sağlığını kontrol eden ultrasonlar ve doğumun planlanması gibi işlemleri de kapsar. Daha sonra normal bir doğum veya âletli veya sezeryan bir doğum sırasında doğum uzmanının devreye gireceği bakım yer alır. |
| In Victoria, most women have their babies in a public hospital.  | Victoria’da kadınların çoğu bebeklerini bir kamu hastanesinde doğurur. |
| This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options. | Bu seçenek güvenli ve yüksek kalitededir ve çocuk doğumu seçeneklerinin en fazlasını sunar. |
| However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP. | Ancak, hâmileliğiniz düşük riskli ise, bir ebe görmek ve bakımı aile doktorunuzla paylaşmak gibi sadece doğum öncesi servislerini tercih edebilirsiniz. |
| Home birth options are also available.  If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby. . | Evde doğum yapma seçenekleri de vardır. Özel bir hastaneyi seçerseniz, doğum sırasında yanınızda olacak doğum uzmanını seçebilirsiniz. |
| Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses. | Masrafları değişkendir, özel sağlık sigortanız olsa bile, cebinizden para çıkma olasılığı yüksektir. |
| It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs. | Tüm masraflar hakkında fikir sahibi olmak için özel sağlık sigortanızla görüşmeniz iyi olur. |
| No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs.  | Hiçbir hamilelik diğerine benzemez ve Victoria’da, çeşitli kültürel ve dinî ihtiyaçların karşılanmasına yardımcı olan servisler vardır. |
| Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have.  | Olabilecek kültürel ve dinî gereksinmelerinizi görüşmek için yerel annelik servisinin yanısıra, gitmeyi planladığınız hastaneyi de bu konuda bilgilendirin. |
| All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander Australian have access to the Koori Maternity Service.   | Aborijin veya Torres Strait Adalı bir Avustralyalı olduğunu doğum hastanesine bildiren tüm kadınların Koori Annelik Servisine erişimi vardır. |
| "It's more of a culturally appropriate service.  Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services." | Burası kültürel açıdan daha uygun bir servistir. Aborijin kadınlarla bir Aborijin bebeği olacak Aborijin olmayan kadınların başımızın üzerinde yerleri vardır. |
| When the baby’s born and couples return home, there can be other big changes.  | Bebek doğduktan ve çiftler evlerine döndükten sonra da başkaca büyük değişikler olabilir. |
| From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening.  | Emzirmeyi ve bez değiştirmeyi öğrenmekten rutinleştirmeyi gerçekleştirmeye kadar. |
| All while making sure that you find time to look after your own relationship.  | Bütün bu işler sırasında kendi ilişkilerinizle ilgilenmek için zaman bulmanız sağlanmalıdır. |
| There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring.  There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use. | Yeni anne olanların kendilerini tükenmiş hissettiği ve yeni doğmuş bir bebeğe bakmanın yaratacağı stresle başetmekte zorlanacağı zamanlar olabilir. İçinde erişimi ve kullanımı kolay olan hem çevrimiçi ve hem de telefonla ulaşılabilecek seçeneklerin bulunduğu yardım edebilecek birkaç uzman servis vardır. |
| From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it’s a life-changing journey you will never forget. | Bu süreç çocuk sahibi olmayı denemeye başladığınız andan hâmile kaldığınız ve eve yeni bir bebekle geldiğiniz ana kadar hiç unutamayacağınız, yaşam değiştiren bir yolculuktur. |
| It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.  | Bu süreç her kişi için farklıdır ve sizin tıbbî, kültürel ve kişisel ihtiyaçlarınızdan etkilenir. |
| By asking questions and seeking advice, you’ll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage.  | Sorular sorarak ve tavsiyeler isteyerek, Victoria Sağlık Sisteminin size her safhada destek sağlayacak bir dizi çeşitli servisler sunduğunu öğreneceksiniz |
| For more information, visit: betterhealth.vic.gov.au/pregnancy | Daha fazla bilgi için betterhealth.vic.gov.au/pregnancy sitesine girin. |