

A 6 Hetes Ellenőrzés

Mi történik és hogyan készülj fel?

Körülbelül 4-6 héttel a szülés után ellenőrző vizsgálatra jössz hozzánk. Ez egy fontos pillanat, hogy megnézzük, hogy vagy, mind fizikailag, mind érzelmileg. Minden időt neked szentelünk a kérdéseidre és biztosítjuk, hogy jól érezd magad!

Miért Fontos a 6 Hetes Ellenőrzés?

A szülés után a tested keményen dolgozott a gyógyulásért. A 6 hetes ellenőrzés az a pillanat, hogy:

- Ellenőrizzük, hogyan gyógyulsz fizikailag
- Megbeszéljük, hogyan érzel magad érzelmileg
- Bármilyen aggodalmad vagy panaszod megvitatjuk
- Megbeszéljük a fogamzásgátlást a jövőre
- Kérdéseket tehetsz fel a gyógyulásodról, szexről, vagy bármiről, ami foglalkoztat
- Tanácsot kapsz a sportolásról és mozgásról

Mikor Tervezzük az Időpontot?

Az ellenőrzés **4 és 6 hét** között történik a szülés után. Választhatod meg, mikor a legmegfelelőbb számodra ezen időszakon belül.

Időpont Foglalás

Foglalj időpontot időben! Hívhatsz, WhatsApp-ot küldhetsz, vagy e-mailt írhatsz:

- **Telefon/WhatsApp:** 065 199 6903
- **Email:** info@rotterdambevalt.nl

Mi Történik az Ellenőrzés Alatt?

A vizsgálat körülbelül 30-45 percre tart. Nyugodtan vesszük az időt neked!

✓ Mit Beszélünk Meg és Ellenőrzünk:

1. Hogy vagy?

Azzal kezdjük, hogy beszélünk arról, hogyan érzed magad. Mind fizikailag, mind érzelmileg. Ez a te

pillanatod, hogy mindent megossz!

2. Vérnyomás és Súly

Mérjük a vérnyomásodat és ellenőrizhetjük a súlyodat, ha szeretnéd.

3. Hasi Vizsgálat

Megtapintjuk a hasadat, hogy lássuk, hogyan gyógyul a méhed. Ez nem fáj!

4. Öltések (ha van)

Ha voltak öltéseid, megnézzük, hogy minden jól meggyógyult-e. Jelezheted, ha szeretnéd ezt a vizsgálatot.

5. Medencefenék

Megbeszéljük a medencefenekedet és tanácsot adunk gyakorlatokra. Ha vizeletvesztés problémád van, tovább irányíthatunk medencefizioterapeutához.

6. Érzelmi Jóllét 😊

Megkérdezzük, hogyan érzed magad. Természetes, hogy érzelmes vagy a szülés után. Ha aggódsz, együtt megbeszéljük ezt.

7. Szoptatás (ha szoptatsz)

Hogyan megy a szoptatás? Van kérdésed vagy aggodalmad? Szívesen segítünk!

8. Szex és Fogamzásgátlás

Megbeszéljük, mikor újra szexelhetsz és melyik fogamzásgátlás illik hozzád. Minden kérdés üdvözölt!

9. Mozgás és Sport 🏃‍♀️

Mikor sportolhatsz újra? Személyre szabott tanácsot adunk, a gyógyulásodtól függően.

10. Baba

Hogy van a babád? Bármilyen kérdésed van a táplálásról, alvásról vagy viselkedésről, felteheted.

Hogyan Készülj Fel?

Tippek a Vizsgálathoz

- **Írd fel a kérdéseidet** – Könnyű elfelejteni dolgokat, ezért készíts egy listát, amit meg akarsz beszélni
- **Vidd magaddal a partneredet vagy valaki mást** ha jól érzed így magad. Szívesen látjuk!
- **A baba eljöhet** – Magaddal hozhatod a babádat, de ha inkább egyedül jössz, az is rendben van
- **Viselj kényelmes ruhát** – Lehet, hogy vizsgálatot végzünk, ezért könnyen le- és felvehető ruha hasznos

- **Üres hólyaggal gyere** a vizsgálat előtt

Témák, Amiket Megbeszélhetünk

Nincs túl vicces vagy túl kicsi kérdés! Itt vannak példák témákra, amelyek gyakran szóba kerülnek:

Fizikailag:

- Hogy halad a tested gyógyulása?
- Van még fájdalmad (has, öltések, mellek)?
- Problémád van vizeletvesztéssel vagy széklettartási problémával?
- Hegfájdalom vagy -problémák (császármetszésnél vagy öltéseknél)?
- Van hasizom szétválásod (diastasis)?
- Fáradtság – hogyan kezeled ezt?

Érzelmileg:

- Hogy érzed magad? Boldog vagy, szomorú, szorongó?
- Problémád van hangulatingadozásokkal?
- Jól alszol (amikor a baba alszik)?
- Aggodalmak a babádhoz való kötődésről?
- Milyen a kapcsolatod a partnerredddel?
- Túlterhelve érzed magad vagy segítségre van szükséged?

Gyakorlati:

- Mikor sportolhatok vagy emelhetek nehezet újra?
- Mikor mehetek vissza dolgozni?
- Mi van az autóvezetéssel?
- Fogamzásgátlás – mi illik hozzám?
- Teherbe esni – mennyi ideig kell várnom?

Mi Van, Ha Korábban Aggódsz?

Nem kell várnod a 6 hetes ellenőrzésig, ha aggódsz! Hívj minket azonnal, ha:

Hívj Minket Azonnal:

- Sok vérvesztés (betét megtelik 1 órán belül)
- Láz (38°C feletti hőmérséklet)
- Súlyos hasi fájdalom
- Öltések, amelyek kinyílnak vagy gyulladtak
- Fájdalmas, piros, duzzadt folt a melleiden
- Nagyon szomorú, szorongó vagy sötét gondolatok

- Gondolatok arról, hogy bántsd magad vagy a babát
- Egyszerűen nem érzed jól magad és aggódsz

Hívj 24/7: 065 199 6903

A 6 Hetes Ellenőrzés Után

Az ellenőrzés után hivatalosan „kiírva” vagy a szülésznői gyakorlatból. De ez nem jelenti azt, hogy nem segíthetünk többé!

Hova fordulhatsz ezután?

- **Háziorvos:** További orvosi ellátáshoz, fogamzásgátláshoz és ellenőrzésekhez
- **Medencefizioterapeuta:** Ha problémád van a medencefenékkal, vizeletvesztéssel vagy heg fájdalommal
- **Pszichológus/POH-GGZ:** Ha érzelmi támogatásra van szükséged
- **Gyermek-egészségügyi központ:** A babáddal kapcsolatos kérdéseket is felteheted

Büszkék Vagyunk Rád!

Valami különlegeset csináltál – babát szültél és felépültél. Kiváltság volt téged vezetni a terhességed és szülésed alatt. Minden jót kívánunk neked és családnak!

Gyakran Ismételt Kérdések

Jöhet a párom/családom az ellenőrzésre?

Igen, természetesen! Magaddal hozhatsz valakit, ha jól érzed így magad.

Magammal kell hoznom a babát?

Lehet, de nem kötelező. Tedd azt, ami neked a legkellemesebb.

Fáj a vizsgálat?

Nem, a vizsgálat nem fájdalmas. Óvatosak vagyunk és mindig jelezheted, ha valami kényelmetlen.

Mi van, ha el kell halasztanom az időpontot?

Nincs probléma! Hívj vagy írd nekünk minél hamarabb és új időpontot tervezünk.

Teherbe eshetek újra 6 hét után?

Igen! Még akkor is, ha még nem volt menstruációd. Ezért beszéljük meg a fogamzásgátlást az ellenőrzés alatt.

Sportolhatok a 6 hetes ellenőrzés után?

Ez a gyógyulásodtól függ. Együtt megbeszéljük és személyes tanácsot adunk.

Ne Felejtse!

✓ **Ellenőrző Lista a Vizsgálathoz**

- ☐ Foglalj időpontot időben (4-6. hét között)
- ☐ Írd fel a kérdéseidet
- ☐ Viselj kényelmes ruhát
- ☐ Vidd magaddal a biztosítási kártyádat
- ☐ Érkezz időben (inkább 5 perccel korábban, mint későn)

Kapcsolat Időpontfoglaláshoz

Verloskundigenpraktijk Rotterdam Bevalt

Telefon: 065 199 6903

WhatsApp (h-p 09:00-18:00): 065 199 6903

✉ Email: info@rotterdambevalt.nl

Weboldal: www.rotterdambevalt.nl

Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam