

# Rotterdam Bevalt

## A 6 Hetes Ellenőrzés

Körülbelül 4-6 héttel a szülés után

➤ **SÜRGŐSSÉGI SZÁM**

**065 199 6903**

24 órában elérhető sürgős segítségért

### Miért fontos a 6 hetes ellenőrzés?

A szülés után a tested keményen dolgozott a gyógyulásért. Ez az ellenőrzés az a pillanat, hogy mindent átnézzünk - fizikailag és érzelmileg.

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

### Mit nézzük meg a vizsgálaton?

Vizsgálat	Mit ellenőrzünk?
Vérnyomás és általános egészség	Alap fizikális ellenőrzés
Uterus (méh)	A méh visszatért-e normál méretére
Gát / varratok	A sebgyógyulás folyamata
Mellkas és szoptatás	Szoptatási kérdések, mellek állapota
Érzelmi jólét	Baby blues, szülés utáni depresszió szűrése
Fogamzásgátlás	Milyen módszer megfelelő számodra?
Gátizomgyakorlatok	Visszajelzés a Kegel-gyakorlatok elvégzéséről

### Fogamzásgátlás - rövid összefoglaló

Mikor kezdhető?	Módszer
Közvetlenül szülés után	Óvszer (férfi vagy női)
3 héttől	Kombinált tabletták, tapasz, gyűrű - CSAK ha nem szoptatsz
4 héttől	Mini-pill (szoptatás alatt is)
6 héttől	Spirál (IUD), implantátum, fogamzásgátló injekció

## Mikor nem tudunk segíteni?

⚠ **Ha méhnyakszűrést szeretnél (Pap-teszt), menj a háziorvoshoz: mi nem végzünk szűrést. Egyéb nőgyógyászati problémák esetén is a háziorvos az első lépés.**

## Hogyan időpontot foglalasz?

☎ Hívj minket: 06-22436843 (H-P 09:00-17:00) ☎ Online: [www.rotterdambevalt.nl](http://www.rotterdambevalt.nl) ☎ Cím: Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam

---

Sürgősségi szám: 065 199 6903 | Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam | [www.rotterdambevalt.nl](http://www.rotterdambevalt.nl)

„Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés - ezért dolgozunk!” - Eva Szabados & Roselie van den Berg